Senang Belajar Penjasorkes

untuk Kelas I SD/MI

Sindhu Cindar Bumi dkk.

Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas I

Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Sindhu Cindar Bumi
Rizal Alamsyah
Sri Widianingsih
Gagan Ganjar Nugraha
Yusup Hidayat

1

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Senang Belajar

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas I
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Sindhu Cindar Bumi
Rizal Alamsyah
Sri Widianingsih
Gagan Ganjar Nugraha
Yusup Hidayat

Senang Belajar
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas I Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Editor : Yunita Farlina
Layouter : Apri Gumawan
Ukuran buku : 17,6 x 25 cm

Sumber Gambar Sampul: *Dokumentasi Penerbit*

372.8
Sen Senang Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan/Sindhu
Cindar Bumi...[et al.]; editor, Yunita Farlina.-- Jakarta:
Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 160 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 153
Indeks
Untuk kelas I Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-016-0 (jil. 1k)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran
(Pendidikan Dasar) I. Judul II. Yunita Farlina

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh .....

kata sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 69 Tahun 2009 tanggal 7 November 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

kata pengantar

selamat
kamu sekarang duduk di kelas satu
mulai sekarang kamu harus rajin belajar
agar cita-citamu tercapai
belajarlah dengan sungguh sungguh

ini buku pelajaranmu
judulnya *senang belajar pendidikan jasmani*
olahraga dan kesehatan untuk kelas satu
pada buku ini dasar-dasar pendidikan jasmani
olahraga dan kesehatan akan kamu pelajari
buku ini juga dilengkapi dengan soal soal dan latihan praktik
yang dapat membantumu memahami materi
kamu dapat menguji kemampuanmu
dalam memahami materi secara langsung

pahami pelajaran ini dengan baik
lakukan olahraga untuk kesehatan dan kebugaran tubuhmu
biasakan pula perilaku hidup sehat
kamu akan jadi anak indonesia yang sehat dan bugar

pada kesempatan ini kami ucapkan terima kasih
kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan
atas pembuatan buku ini

adik adik selamat belajar
jika ada materi yang kurang dipahami
bertanyalah kepada gurumu
gunakan buku ini dan pahami isinya dengan baik
biasakanlah berdoa sebelum belajar

penerbit

daftar isi

sumber *dokumentasi penerbit*

senang belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan

a tujuan pembelajaran penjasorkes

belajar penjasorkes bertujuan
meningkatkan kebugaran jasmanimu
kamu jadi mengenal berbagai jenis gerakan
seperti berdiri dan berjalan yang baik
kamu juga akan mahir berlari melompat
dan meloncat dengan baik

kamu jadi tahu sikap tubuh yang benar
kamu mengetahui berbagai gerakan olahraga
kamu mengetahui cara menjaga kebersihan
kamu mengenal pola hidup sehat
kamu juga mengetahui cara menjaga kesehatan

pelajarilah buku ini dengan baik
banyak manfaat yang kamu peroleh
berolahraga dapat meningkatkan pertumbuhan badanmu

kamu akan menyadari pentingnya sikap yang baik
seperti jujur disiplin bertanggung jawab
kerja sama dan percaya diri
dengan belajar penjasorkes
kamu jadi mengetahui
cara menjaga keselamatan diri sendiri
kamu juga dapat menjaga orang lain dan lingkungan

b sistematika buku

materi dalam buku ini disajikan sederhana
penyajian disesuaikan dengan pemahamanmu
isi buku ini terdiri atas 12 bab
buku ini dilengkapi soal evaluasi bab dan soal semester
kamu akan belajar gerak dasar dalam permainan
kamu akan belajar latihan sikap tubuh yang benar
kamu akan belajar senam dan gerak ritmik
selain itu kamu akan belajar pola hidup sehat
kegiatan di kolam renang pun akan kamu pelajari
kamu juga akan mempelajari lingkungan sekolah

c bagian-bagian buku

buku ini berjudul senang belajar
pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
buku ini disusun sangat menarik
agar kamu senang membacanya
kamu juga akan mudah mempelajarinya
bagian bagian penting buku ini adalah sebagai berikut.

bab 1

gerak kaki dan tangan

kata kunci
- jalan
- lari
- lompat
- memutar
- mengayun
- menekuk
- melempar
- menangkap

seluruh anggota tubuh sangat penting
salah satunya tangan dan kaki
gerak apa yang dilakukan kaki
gerak apa yang dilakukan tangan
pada bab ini kamu akan tahu
apa saja gerakan kaki dan tangan

1

evaluasi bab 12

kerjakan pada buku tugasmu
a bubuhkan tanda (√) pada alat berikut
b peragakan latihan berikut
1 cara menyikat gigi bagian depan

evaluasi diri
apakah kamu sudah mengerti
pelajaran kesehatan mulut dan makanan sehat
biasakanlah makan makanan yang sehat

tahukah kamu
makanlah makanan yang segar
karena banyak zat berguna bagi tubuhmu

senarai
bak : tempat penampungan air
bangau : hewan yang memiliki kaki dan leher yang panjang
banjar : barisan memanjang ke belakang
cerna : pengolahan makanan di dalam tubuh

gigi dan makanan 159

- **pengantar awal bab**
  berisi tujuan mempelajari bab tersebut
- **kata kunci**
  berisi kata-kata penting yang berhubungan dengan materi
- **gambar dan ilustrasi**
  disajikan dengan menarik agar kamu mudah memahami materi
- **evaluasi**
  berisi soal latihan dan kegiatan yang harus dikerjakan untuk mengukur pencapaian belajar siswa
- **evaluasi diri**
  berisi pertanyaan untuk mengukur pemahamanmu
- **tahukah kamu**
  berisi informasi yang berhubungan dengan materi
- **senarai**
  berisi kata kata penting beserta artinya

sumber *dokumentasi penerbit*

gerak kaki dan tangan

kata kunci

- jalan
- lari
- lompat
- memutar
- mengayun
- menekuk
- melempar
- menangkap

seluruh anggota tubuh sangat penting
salah satunya tangan dan kaki
gerak apa yang dilakukan kaki
gerak apa yang dilakukan tangan
pada bab ini kamu akan tahu
apa saja gerakan kaki dan tangan

a berjalan

setiap hari kita selalu berjalan
pergi main ke rumah teman kita berjalan
ke sekolah kita berjalan
kakimu akan kuat jika sering berjalan

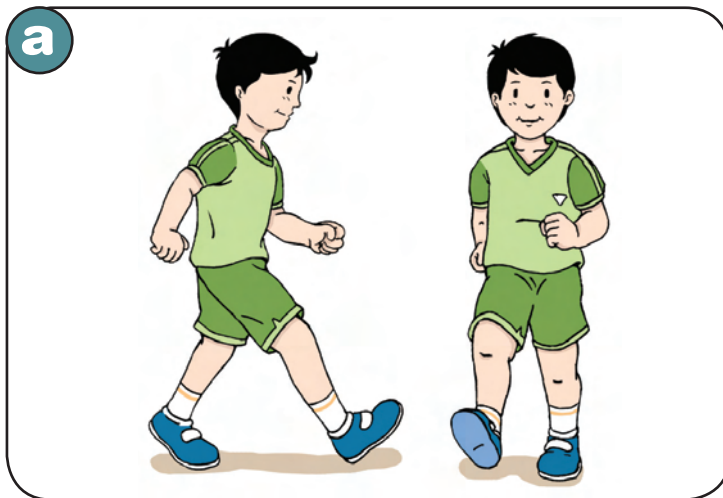
1 cara berjalan

cara orang berjalan berbeda beda
ada yang berjalan dengan badan tegap
ada yang berjalan bungkuk
tapi biasanya orang berjalan dengan langkah biasa

agar lebih bersemangat
ayo berlatih berjalan sambil bernyanyi
lakukan gerakan mengangkat lutut
secara bergantian

bernyanyi yuk

aku seorang kapiten

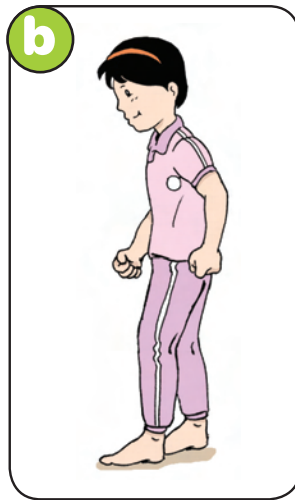
aku seorang kapiten
mempunyai pedang panjang
kalau berjalan prok prok prok
aku seorang kapiten

gambar 1.1

a langkah biasa
b langkah tegap

sumber *dokumentasi penerbit*

2 latihan melangkahkan kaki

kita berjalan dengan melangkahkan kaki
ada yang melangkah dengan berjinjit
ada yang melangkah dengan kaki rapat
ada pula yang melangkah dengan menggeser kaki

cobalah melangkah dengan berbagai cara
melangkahlah ke depan dan ke belakang

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.2

a langkah kaki jinjit
b langkah kaki rapat
c langkah sambil menggeser kaki

bermain yuk

mari bermain di luar kelas
bayangkan kamu sedang berada di sawah
kamu berjalan di atas pematang sawah
langkahkan kakimu dengan berjinjit
lalu langkahkan kakimu dengan kaki rapat
lakukan secara bergantian dengan temanmu

b berlari

banyak orang senang bermain bola
apakah kamu juga senang bermain bola
pemain bola berlari untuk mengejar bola

mereka berlari di lapangan
berlari itu sangat menyenangkan
berlari juga membuat badanmu sehat
apakah kamu sering berlari saat di sekolah

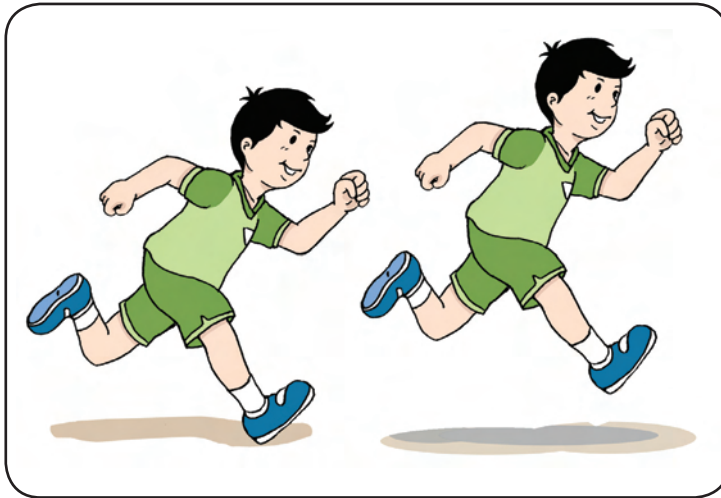
1 cara berlari

lari berbeda dengan jalan
langkah kaki lebih lebar
ayunan tangan lebih kuat
kamu dapat mengatur kecepatan lari
kamu dapat berlari dengan lambat
kamu juga dapat berlari dengan sangat cepat

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.3

a berlari pelan
b berlari cepat

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.4

berlari sangat cepat

2 latihan berlari

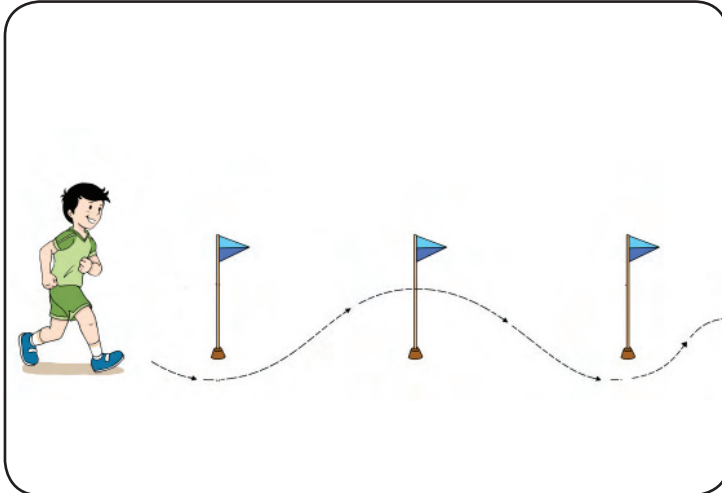
berlari membuat kamu berpindah tempat
tapi kamu juga dapat berlari di tempat
yuk kita latihan berlari di tempat

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.5

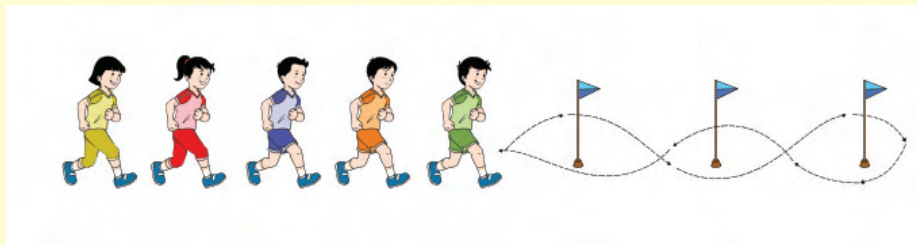
berlari di tempat

kamu juga dapat lari berkelok kelok

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.6

lari berkelok kelok

bermain yuk

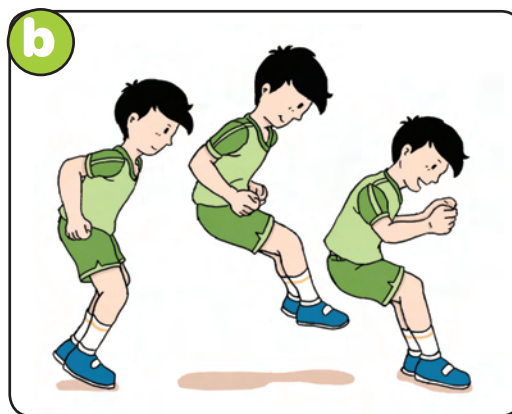
buatlah kelompok yang terdiri atas 5 orang
setiap kelompok membuat lintasan seperti berikut

berlarilah mengikuti lintasan itu
setelah pelari yang pertama kembali
dilanjutkan pelari kedua dan seterusnya
kelompok yang paling cepat adalah pemenangnya

c melompat dan meloncat

anak anak senang melompat dan meloncat
apakah kamu juga senang melakukannya

1 cara melompat dan meloncat

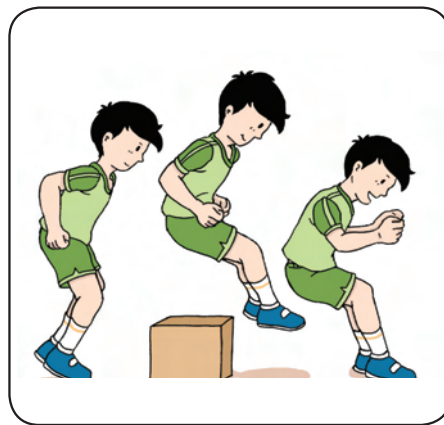
mari kita melompat dan meloncat
melompat dan meloncat membuat kaki kuat
melompat dilakukan dengan satu kaki
kaki yang lain ditekuk dan diangkat
meloncat menggunakan dua kaki
kedua kaki digunakan untuk menolak
jadi kedua kaki harus kuat
gerakan ini dapat menguatkan otot kaki
coba lakukan beberapa kali

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.7

a melompat
b meloncat

2 latihan melompat dan meloncat

mulailah melompat dengan kaki kanan
kemudian ganti dengan kaki kiri
lakukan beberapa kali dengan cepat
lanjutkan dengan meloncat
lompat dan loncat melampaui sebuah benda

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.8

latihan melompat dan meloncat dapat memperkuat otot kaki

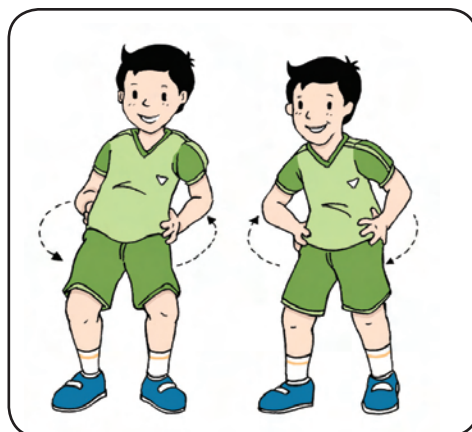
bermain yuk

mari bermain di luar kelas
ambil sebuah kardus
simpan kira kira sepuluh langkah di depanmu
berlarilah ke arah kardus
lalu lompati kardus
lakukan secara bergantian bersama temanmu
yang melompat paling jauh menjadi pemenang

catatan

untuk berlatih melompat dan meloncat
lakukanlah di atas matras
gunakan benda yang tidak berbahaya
seperti kardus atau bantal

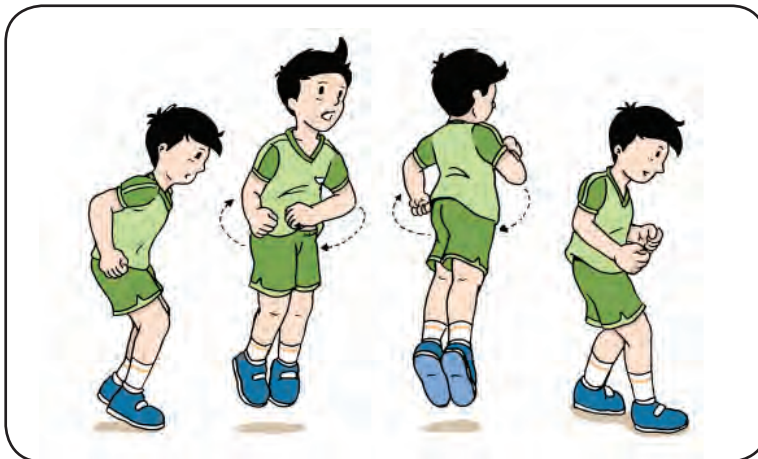
d memutar tubuh

mari kita memutar pinggang
gerakan ini sangat sederhana
kedua kaki dibuka selebar bahu
kedua tangan disimpan di pinggang
putarkan pinggang ke kanan
lalu putar pinggang ke kiri

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.9

memutar pinggang
ke kiri dan kanan

sekarang cobalah memutar tubuhmu
putar tubuhmu sambil meloncat
meloncat sambil berputar menyenangkan

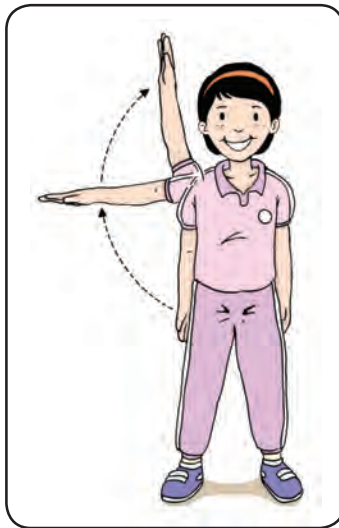
sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.10

memutar tubuh sambil meloncat

bermain yuk

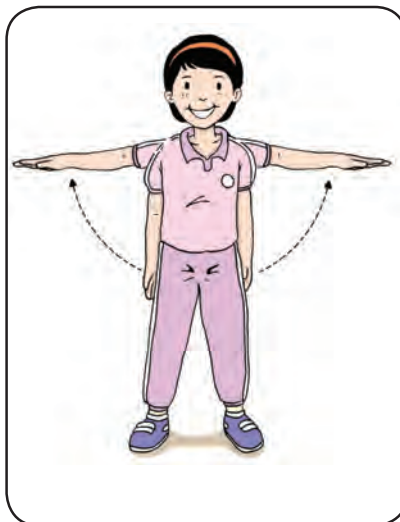
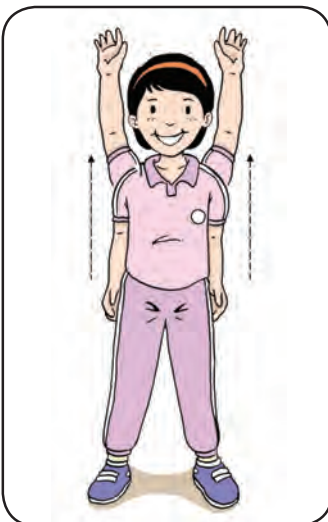
buatlah kelompok
setiap kelompok terdiri atas 5 orang
bayangkan kamu sedang berada di sawah
kamu akan mengejar tikus
lakukan gerakan berikut secara bergantian
berjalan 5 langkah
kemudian memutar tubuh
berlari dan meloncat seolah olah ada parit
di dekatmu
kemudian berlari lagi
dan tangkaplah tikusnya
lakukan dengan bergembira

e mengayun lengan

saat berjalan lengan kita mengayun
lengan mengayun ke depan dan ke belakang
mari kita melatih mengayunkan satu lengan

gambar 1.11

contoh gerakan mengayun dengan satu lengan

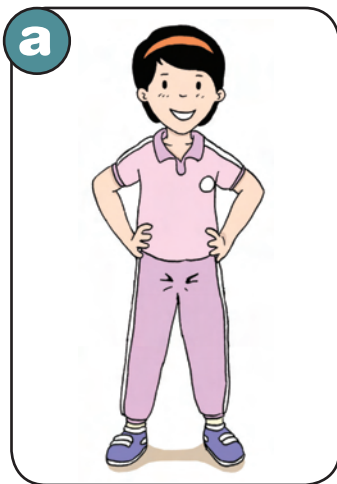
sumber *dokumentasi penerbit*

kemudian mengayunlah dengan dua lengan

gambar 1.12

contoh gerakan mengayun dengan dua lengan

sumber *dokumentasi penerbit*

f menekuk lengan dan lutut

sebagian anggota tubuh kita dapat ditekuk
salah satunya lengan dan lutut
yuk berlatih menekuk lengan

a
b
sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.13

contoh gerak menekuk lengan

setelah itu cobalah menekuk lutut

a
b
sumber *dokumentasi penerbit*

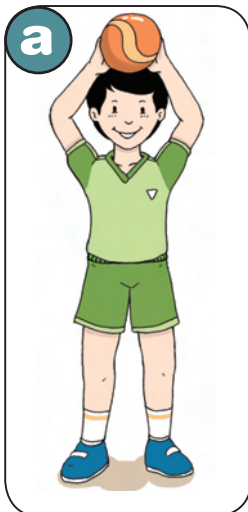
gambar 1.14

contoh gerak menekuk lutut

bermain yuk

peragakanlah gerakan menekuk lengan
dan gerakan menekuk lutut
lakukanlah sambil bernyanyi
misalnya lagu topi saya bundar
atau lagu anak yang kamu sukai
teman yang lain ikut bernyanyi
sambil bergerak menekuk juga

g melempar bola

sekarang kita berlatih melempar
kamu bisa melempar dengan dua tangan
kamu juga bisa melempar dengan satu tangan
mari kita melempar bola
cobalah melempar bola dengan dua tangan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.15

a gerakan melempar dari atas kepala
b gerakan melempar dari depan dada dengan dua tangan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.16

gerakan melempar dari depan lutut dengan dua tangan

lalu lemparlah bola dengan satu tangan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.17

gerakan melempar dari atas dan dari samping dengan satu tangan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.18

gerak melempar dari bawah dengan satu tangan

catatan

untuk berlatih melempar
gunakanlah bola yang ringan dan tidak keras
bolanya juga tidak terlalu besar
agar kamu mudah melakukannya
dan menghindari cedera

h menangkap bola

yuk bermain lempar tangkap
kita sudah berlatih melempar
sekarang kita berlatih menangkap
tangkaplah bola dengan dua tangan

buatlah kelompok di kelasmu
sediakan beberapa buah bola

lakukan secara berpasangan
lakukan gerakan melempar dan menangkap bola
lempar bola kepada pasanganmu
tangkap lemparan bola dari pasanganmu
lakukan latihan dengan benar

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 1.19

gerak menangkap bola dengan dua tangan

bermain yuk

mari bermain kucing menangkap bola
kumpulkan semua temanmu
ambil sebuah bola

tentukan dua orang untuk menjadi kucing
kucing berusaha menangkap bola
siswa lain saling melemparkan bola
bola tidak boleh tertangkap oleh kucing
siswa yang salah melempar menjadi kucing

ringkasan bab 1

1. cara melangkahmu disebut langkah biasa
2. langkah tentara disebut langkah tegap
3. berlari menyehatkan badan
4. melompat dilakukan dengan satu kaki
   meloncat dilakukan dengan dua kaki
5. melompat dan meloncat membuat kaki kuat
6. tanganmu mengayun ketika berjalan
   mengayun ke depan dan ke belakang
7. sebagian anggota tubuhmu dapat ditekuk
   lengan dan lutut dapat ditekuk
8. gerak melempar melatih ketangkasan
   lakukan dengan satu atau dua tangan
9. lakukan latihan menangkap
   lakukan dengan dua tangan untuk keselamatan

evaluasi diri

apakah kamu sudah mengerti
pelajaran gerak kaki dan tangan
jika ada materi yang tidak dimengerti
tanyakan kepada gurumu
mintalah penjelasan dari gurumu

evaluasi bab 1

kerjakan pada buku tugasmu

a sebutkan sikap tubuh pada gambar berikut

1 ______________________

2

____

3

____

4

____

____

6

____

sumber *dokumentasi penerbit*

b peragakan latihan berikut

1 langkah menggeserkan kaki ke depan
2 lomba lari
3 melompatlah dengan satu kaki
4 memutarkan badan setengah lingkaran
5 menangkap bola dari bawah

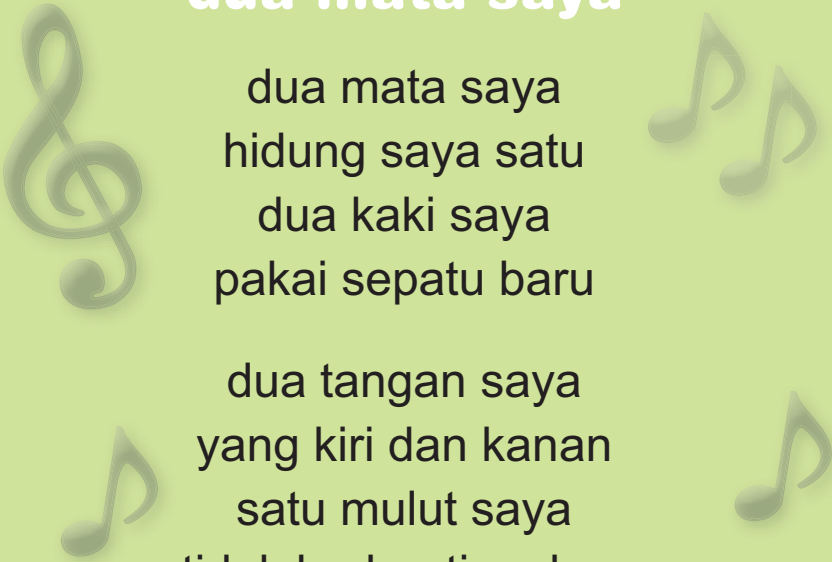
tahukah kamu

karet gelang dapat jadi sarana olahraga
kumpulkan karet gelang dari belanjaan ibumu
sambungkan hingga menjadi panjang
gunakan untuk latihan melompat dan meloncat
bermainlah bersama temanmu

sumber *dokumentasi penerbit*

sempurnakan sikap tubuhmu

kata kunci

- berjalan
- berdiri
- duduk
- istirahat
- siap
- tubuh

beberapa kelainan tulang pada tubuh
disebabkan sikap tubuh yang salah
misalnya punggung yang bengkok

apakah badanmu ingin tumbuh sempurna
pada bab ini kamu akan belajar
duduk berdiri dan berjalan yang benar
lakukan dengan sungguh sungguh

nyanyikan lagu berikut
secara bersama sama
sentuh bagian tubuh setiap ditunjukkan
dengan kedua tangan

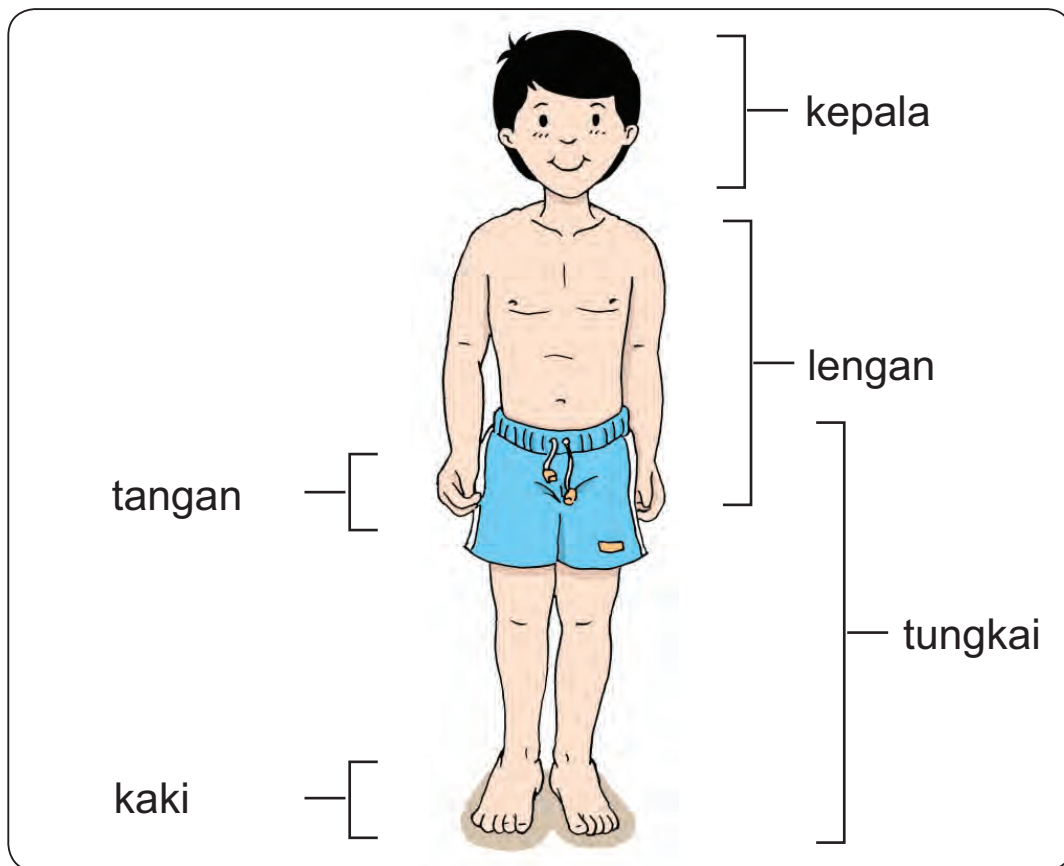
bernyanyi yuk

dua mata saya

dua mata saya
hidung saya satu
dua kaki saya
pakai sepatu baru

dua tangan saya
yang kiri dan kanan
satu mulut saya
tidak berhenti makan

a bagian bagian tubuh

coba sebutkan bagian bagian tubuhmu
ada mata hidung mulut
sepasang tangan dan kaki
apakah kegunaan bagian bagian itu
mari kita pelajari bersama

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 2.1

bagian bagian tubuh manusia

bermain yuk

ini permainan di dalam kelas
geser meja dan kursi ke pinggir ruangan
kosongkan bagian tengah ruangan
buatlah lingkaran besar
nyanyikan lagu dua mata saya bersama sama
sambil bernyanyi tunjuk bagian tubuhmu
tunjuk bagian tubuh yang dinyanyikan

b sikap tubuh

sikap tubuh kita harus benar
duduk harus benar
berdiri dan berjalan pun harus benar
sikap tubuh yang benar menjadikan tubuh kuat
tulang belakang jadi sehat
mari belajar sikap duduk
perhatikan petunjuk gurumu
lakukan beberapa sikap berikut

1 sikap duduk

duduk dapat dilakukan di lantai
duduk juga dapat dilakukan di kursi
lakukan duduk dengan benar

mari berlatih sikap duduk di lantai
lakukan duduk sila atau selonjor
kamu juga bisa duduk mengangkang
kamu boleh duduk bersimpuh
mintalah bimbingan gurumu
berlatihlah bersama temanmu

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 2.2

beberapa sikap tubuh saat duduk di lantai

- a duduk sila
- b duduk bersimpuh ke depan
- c duduk selonjor
- d duduk mengangkang
- e duduk bersimpuh ke kanan

sekarang duduklah di kursi
duduklah seperti gambar berikut ini

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 2.3

cara duduk yang benar

duduklah dengan benar
agar tulang belakangmu kuat
hindari cara duduk yang salah
berikut ini cara duduk yang salah

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 2.4

cara duduk yang salah

2 sikap berdiri

sebelum kamu masuk kelas
kamu berbaris bersama teman temanmu
kamu tentunya berdiri
berapa lama kamu tahan berdiri
bagaimana cara berdiri yang benar
berdiri yang benar adalah tegak
kepala sampai kaki lurus
kedua lengan berada di samping badan
pandangan lurus ke depan
sikap ini disebut berdiri siap

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 2.5

sikap tubuh ketika berdiri siap

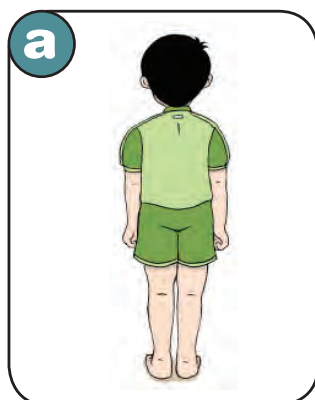
saat kamu melaksanakan upacara
kamu dapat melakukan sikap berdiri istirahat
caranya buka kedua kaki selebar bahu

simpan kedua tangan di belakang pinggang
satu tangan memegang pergelangan
tangan yang lain

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 2.6

sikap tubuh berdiri istirahat di tempat

sikap berdiri lainnya adalah
sikap berdiri membelakangi
ada juga sikap istirahat di tempat
sambil membelakangi
ayo peragakan sikap berdiri berikut

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 2.7

a sikap berdiri membelakangi
b sikap istirahat di tempat sambil membelakangi

bermain yuk

permainan ini dilakukan dengan bangku
berdirilah di depan bangku masing masing
berdiri dengan tegak
dengarkan aba aba dari gurumu

saat guru bertepuk tangan satu kali
duduklah dengan rapi
saat guru bertepuk tangan dua kali
segeralah berdiri kembali
saat guru bertepuk tangan tiga kali
tukar tempat dudukmu dengan teman di sebelah

sikap berjalan

seperti sikap berdiri
berjalan pun harus tegak
kepala sebaiknya tidak menunduk
punggung tidak membungkuk
tubuhmu akan tumbuh dengan sempurna

agar lebih bersemangat
ayo nyanyikan lagu berikut
nyanyikan sambil jalan di tempat

sumber *dokumentasi penerbit*

aku seorang kapiten
mempunyai pedang panjang
kalau berjalan prok prok prok
aku seorang kapiten

gambar 2.8

berjalan di tempat

saat berjalan di tempat
angkat kaki kiri dan kanan secara bergantian
lakukan sampai hitungan keempat

sekarang peragakan gerak berjalan ke depan
ayunkan kaki ke depan saat melangkah
pandangan lurus ke depan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 2.9

berjalan ke depan

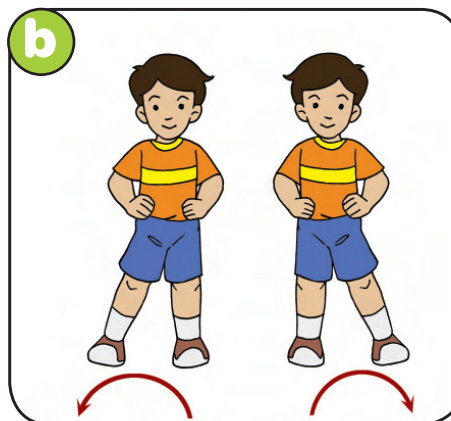
sikap berjalan lainnya adalah berjalan tegap
berdirilah dengan tegak
ayunkan kaki kiri ke depan saat melangkah
ayunkan tangan kanan ke depan

gambar 2.10

sikap berjalan tegap

sumber *dokumentasi penerbit*

sikap berjalan lainnya adalah berjalan mundur
ada juga berjalan ke kiri dan ke kanan
ayo peragakan sikap berjalan berikut

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 2.11

a berjalan mundur
b berjalan ke kiri dan ke kanan

ringkasan bab 2

1. tubuh terdiri atas kepala
   badan tangan dan kaki
2. sikap duduk harus benar
   hal ini mencegah kelainan tulang
3. berdiri yang benar adalah tegak
   kepala sampai kaki lurus
   kedua lengan berada di samping badan
   pandangan lurus ke depan
4. berjalan harus tegak
   kepala tidak boleh menunduk
   punggung tidak membungkuk

evaluasi diri

apakah kamu sudah mengerti
pelajaran sikap tubuh
jika ada materi yang masih belum dimengerti
tanyakan kepada gurumu
mintalah penjelasan dari gurumu

tahukah kamu

sebaiknya kamu tidak membawa tas yang berat
tulang belakangmu bisa bengkok
tubuh dapat menjadi bongkok

evaluasi bab 2

kerjakan pada buku tugasmu

a sebutkan sikap tubuh pada gambar berikut

1

____

2

____

3

____

4

____

sumber *dokumentasi penerbit*

b peragakan latihan berikut

1. duduk sila dengan punggung lurus
   lakukan selama 10 hitungan
2. berjalan tegak di atas garis
   letakkan buku di atas kepala

sumber *dokumentasi penerbit*

3. peragakan sikap berdiri siap
4. peragakan sikap berdiri istirahat
5. peragakan sikap berjalan ke kiri dan ke kanan

sumber *dokumentasi penerbit*

keseimbangan tubuh

kata kunci

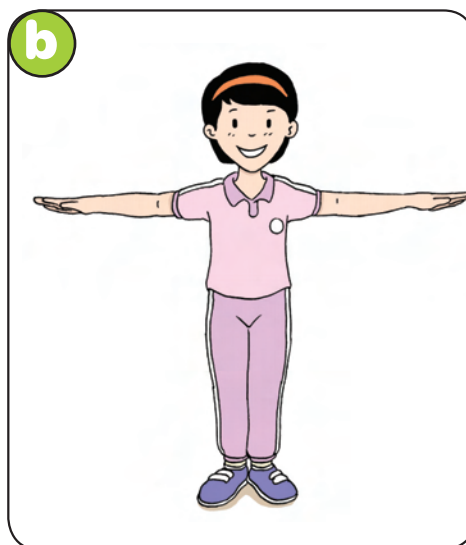
- keseimbangan
- jinjit
- sikap bangau
- sikap pesawat

pernahkah kamu melihat upacara adat bali
gadis bali membawa buah buahan di kepala
pada sebuah nampan
meski sambil berjalan nampan tetap seimbang
gerak itu dinamakan gerak keseimbangan
pada bab ini kita akan belajar keseimbangan
kita lakukan keseimbangan sederhana

a keseimbangan di tempat

berdirilah dengan satu kaki
kedua tangan berada di pinggang
tutuplah matamu dengan kain
apa yang kamu rasakan

latihan keseimbangan sangat penting
ini dapat melatih gerak badanmu
ayo belajar gerak keseimbangan
lakukan gerak keseimbangan di tempat dahulu
ayo lakukan gerakan seperti gambar berikut

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 3.1

gerakan keseimbangan
di tempat
a sikap bangau
b sikap pesawat terbang

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 3.2

sikap keseimbangan seperti tiang bendera

bermain yuk

berkumpullah bersama teman teman di luar kelas
mainkan permainan kucing patung
seorang siswa berperan sebagai kucing

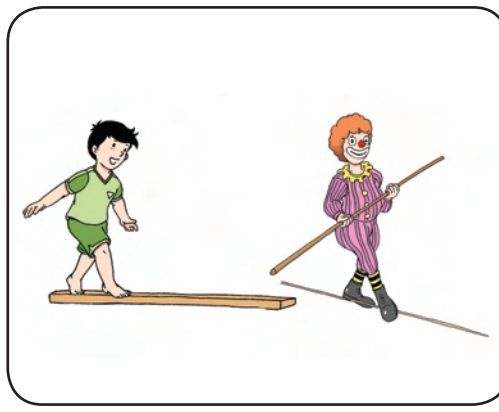
siswa yang dikejar kucing harus menghindar
jika terpojok berpura puralah menjadi patung
patung berdiri dengan satu kaki
kedua lengan disilangkan di depan dada

jika patung bergerak maka patung menjadi kucing
siswa lain dapat membangunkan patung
caranya dengan menyentuh patung
siswa yang tertangkap berubah menjadi kucing

b keseimbangan berpindah tempat

setiap hari kamu melakukan gerak keseimbangan
contohnya saat kamu berjalan
berjalan itu memerlukan keseimbangan
tanpa keseimbangan kamu tidak dapat berjalan

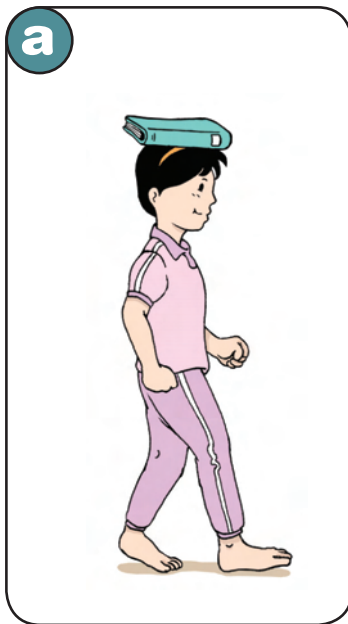
ayo kita berlatih gerak keseimbangan
lakukan keseimbangan sambil berpindah tempat

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 3.3

gerak keseimbangan pada garis lurus dan balok keseimbangan

catatan

untuk melatih gerak keseimbangan
gunakanlah balok seperti gambar di atas
jangan menggunakan balok
yang berada tinggi dari tanah

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 3.4

gerak keseimbangan berpindah tempat
a sambil meletakkan buku di atas kepala
b sambil meletakkan rangkaian buah di atas kepala

bermain yuk

mari bermain di luar kelas
kita akan berlomba
lomba berjalan sambil membawa buku
peserta menaruh buku di atas kepala
buku tidak boleh jatuh
kalau kamu paling cepat kamu menang

mainkan juga lomba membawa gundu
taruh gundu di atas sendok
gigit sendok dengan gigimu
gundu tidak boleh jatuh
berjalanlah sampai ke garis akhir
kalau kamu paling cepat kamu menang

tahukah kamu

bersepeda juga gerak keseimbangan
kita menyeimbangkan badan agar tidak jatuh
kita menyeimbangkan sepeda agar terus melaju

kalau belum bisa bersepeda berlatihlah
jangan takut jatuh
teruslah mengayuh sambil menyeimbangkan badan
lama kelamaan tentu kamu akan bisa bersepeda

ringkasan bab 3

1. gerak keseimbangan dibagi dua
   keseimbangan di tempat
   keseimbangan berpindah tempat
2. sikap bangau pesawat terbang dan jinjit
   termasuk keseimbangan di tempat
3. berjalan di atas balok kayu
   termasuk keseimbangan berpindah tempat

evaluasi diri

apakah guna gerak keseimbangan
keseimbangan diperlukan tubuh
keseimbangan banyak menfaatnya bagi kamu
mintalah bimbingan gurumu
untuk mempelajari gerak keseimbangan

evaluasi bab 3

kerjakan pada buku tugasmu

a **sebutkan sikap tubuh pada gambar berikut**

1 ____________________

2 ____________________

3 ____________________

3 ____________________

sumber *dokumentasi penerbit*

b peragakan latihan berikut

1 berjalan sambil membawa buku di atas kepala berjalanlah sejauh sepuluh langkah

2 letakkan kelereng di sendok dan gigit sendok bawa berjalan jangan sampai kelereng jatuh

sumber *dokumentasi penerbit*

3 berjalan pada balok kayu

sumber *dokumentasi penerbit*

sumber *dokumentasi penerbit*

gerak dan irama

kata kunci

- aba aba
- bernyanyi
- gerak berirama
- gerak tubuh
- iringan musik
- menari

apakah kamu suka musik
musik membuat tubuhmu bergerak
apalagi jika musiknya gembira
seluruh tubuhmu terus bergerak
pada bab ini kamu akan mendengarkan musik
lalu melakukan gerakan bebas
gerakan harus disesuaikan dengan irama

a gerak berirama

apakah kamu suka menari
penari bergerak mengikuti irama musik
irama dapat berupa aba aba
irama dapat juga berupa musik
gerak berirama adalah
gerak yang mengikuti irama musik

nyanyikan lagu berikut secara bersama sama
lakukan gerakan di tempat sambil berdiri
kedua tangan memeragakan syair lagu
lakukan gerakan bersama sama

bernyanyi yuk

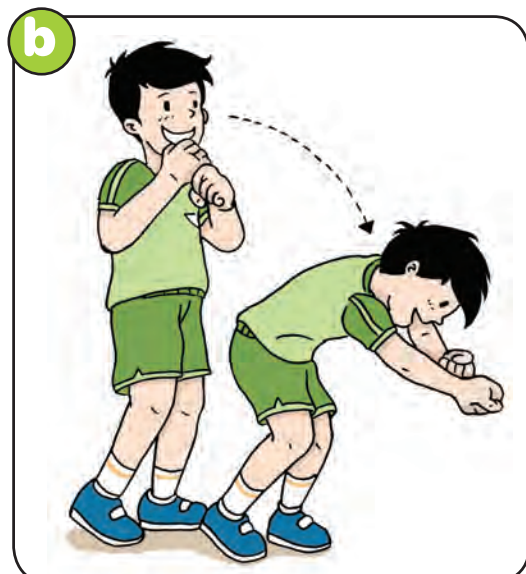
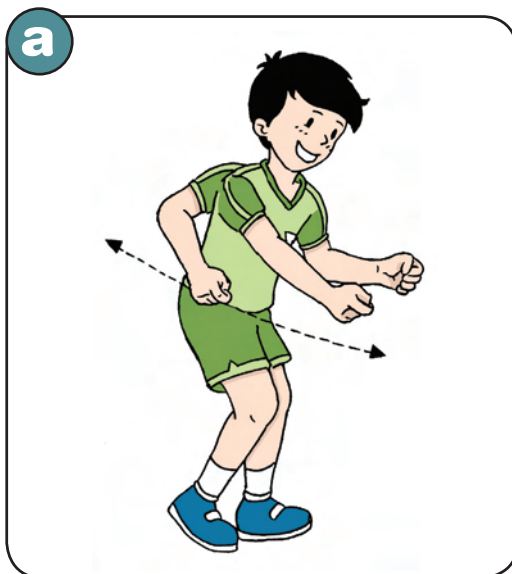
topi saya bundar

topi saya bundar
bundar topi saya
kalau tidak bundar
bukan topi saya

b gerak tanpa musik

pada pelajaran ini
kamu akan melakukan gerakan tanpa musik
pelajari contoh gerakan dengan saksama

kita akan meniru gerak menggergaji
mencangkul memotong kayu menanam padi

musik akan diganti dengan aba aba hitungan
satu gerakan empat hitungan
satu dua tiga empat

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 4.1

a gerak menggergaji
b gerak mencangkul

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 4.2

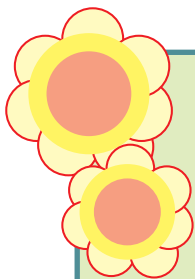
a gerak memotong kayu
b gerak menanam padi

bermain yuk

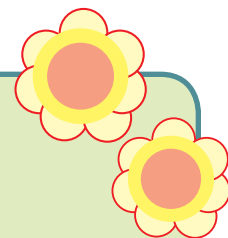
buatlah kelompok
setiap kelompok terdiri atas 4 orang
siswa pertama melakukan gerak menggergaji
siswa kedua gerak mencangkul
siswa ketiga gerak memotong kayu
siswa keempat gerak menanam padi
saat melakukan gerakan di depan kelas
kelompok yang lain bertepuk tangan
sambil berhitung satu dua tiga empat

c gerak dengan iringan musik

pada peringatan hari kemerdekaan
ani akan mengikuti lomba menari
ia rajin berlatih
ia berlatih gerak dengan diiringi musik
ayo belajar bergerak dengan diiringi musik

nyanyikan lagu anak berjudul bunda piara
nyanyikan lagu secara bersama sama
gerakkan tubuhmu mengikuti irama
berikut lagu bunda piara

bunda piara

ciptaan ibu sud

bila kuingat lelah ayah bunda
bunda piara piara akan daku
sehingga aku besarlah
waktu kecil hidupku amatlah senang
senang dipangku dipangku dipeluknya
serta dicium dicium dimanjakan
namanya kesayangan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 4.3

gerak berirama dengan iringan musik

bermain yuk

putar musik dari kaset bersama temanmu
bergeraklah sesuka hatimu mengikuti irama musik
satu orang menghentikan iringan musik
saat musik berhenti semua harus mematung
lalu putar kembali musik itu
bergeraklah lagi dan hentikan musik lagi
begitu seterusnya

catatan

pilihlah iringan musik yang tepat
irama cepat untuk gerakan semangat
irama lambat untuk gerakan lembut

evaluasi diri

apakah kamu sudah mengerti
pelajaran gerak berirama
jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti
tanyakan kepada gurumu
kemudian mintalah penjelasannya

ringkasan bab 4

1. tubuh dapat mengikuti gerak berirama
2. gerakan berirama sangat menyenangkan
3. gerakan tubuhmu dapat disesuaikan
   dengan irama musik
4. gerak berirama dapat diiringi musik
   ada pula gerak berirama tanpa musik
5. irama musik menjadi pengiring gerak
   tubuh bergerak berirama mengikuti musik

evaluasi bab 4

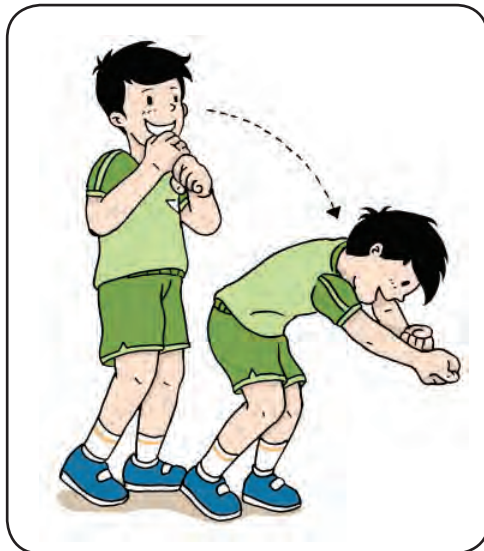
kerjakan di buku tugasmu

a sebutkan sikap tubuh pada gambar berikut

1

____

2

____

3

____

b peragakan latihan berikut

1 gerakan mencangkul sendiri
2 gerakan mencangkul secara berkelompok
3 gerakan menggergaji secara berpasangan
4 gerakan mengayun kedua lengan
sambil menyanyikan lagu suwe ora jamu
5 memeragakan gerakan lagu topi saya bundar

sumber do*kumentasi penerbit*

tahukah kamu

ada olahraga yang mengikuti irama musik
contohnya adalah senam aerobik
bergeraklah mengikuti musik yang riang
perasaanmu pun akan senang

sumber *dokumentasi penerbit*

jagalah kesehatan tubuhmu

kata kunci

- gigi
- imunisasi
- kebersihan
- kuku
- kulit
- sehat

mandi di pagi hari membuat tubuhmu segar
belajar akan bersemangat
tubuhmu pun akan terhindar dari bibit penyakit
apakah kamu selalu mandi di pagi hari
pada bab ini kamu akan belajar
merawat tubuhmu
terutama kuku gigi dan kulit
kamu juga akan mengetahui manfaat imunisasi

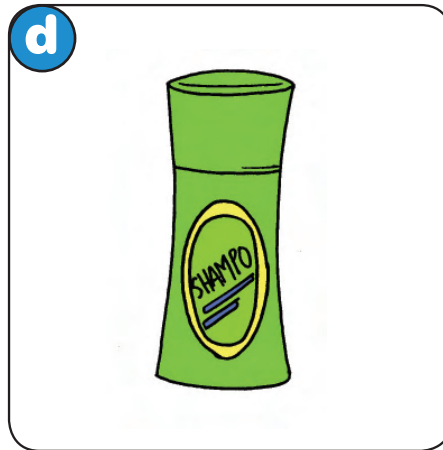
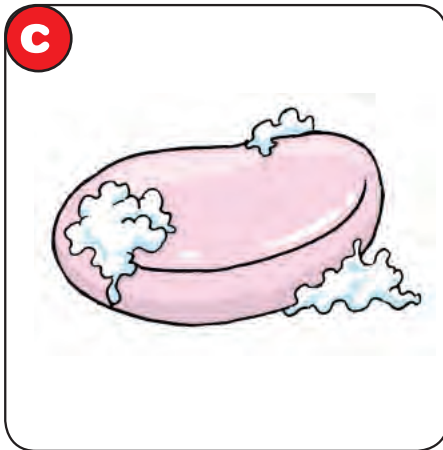
bernyanyi yuk

aku anak sehat

aku anak sehat tubuhku kuat
karena ibuku rajin dan cermat
semasa aku bayi
selalu diberi asi
makanan bergizi dan imunisasi

berat badanku ditimbang selalu
posyandu menunggu setiap waktu
bila aku diare
ibu telah waspada
pertolongan oralit selalu siap sedia

a mengenal alat alat kebersihan

lihat gambar alat kebersihan badan berikut
apakah kamu tahu nama alat ini
setiap alat memiliki manfaat
apa manfaat alat kebersihan berikut ini

sumber *dokumentasi penerbit*

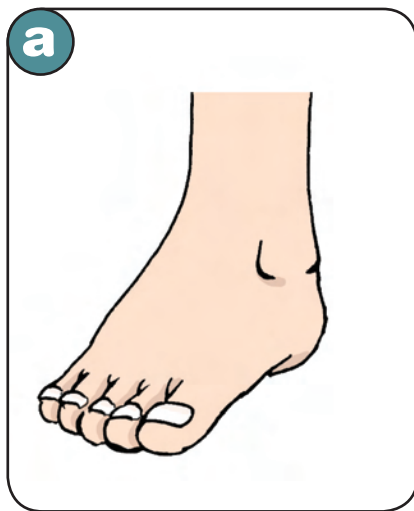
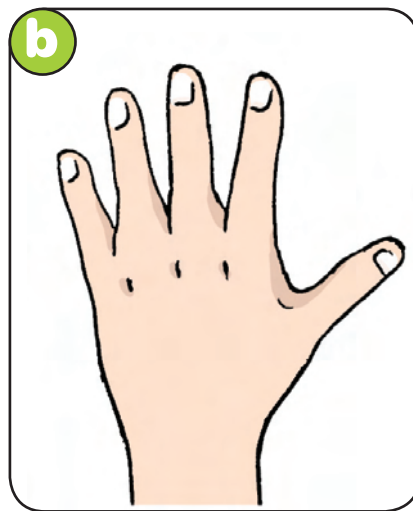
gambar 5.1

alat alat kebersihan sehari hari
a pasta gigi
b sikat gigi
c sabun mandi
b sampo rambut

bermain yuk

mari bermain pura pura menggosok gigi
peragakan cara menggosok gigi
lakukanlah dengan benar
lakukan secara bergiliran

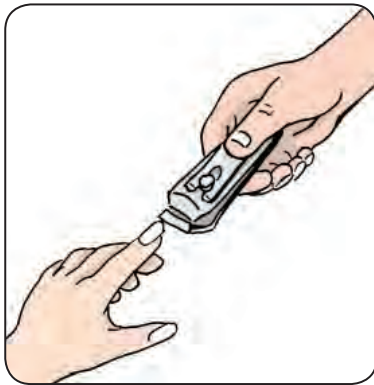
b menjaga kebersihan kuku

manusia memiliki kuku
coba periksa tubuhmu
di bagian mana kukumu tumbuh
kuku tumbuh di jari tangan dan jari kaki

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 5.2

tubuhmu memiliki
a kuku kaki
b kuku tangan

kuku jari tangan dan kaki keras
kuku mengandung zat kalsium
kalsium didapat tubuh dari susu
susu membuat tulang
dan kuku menjadi keras dan kuat
oleh karena itu rajinlah minum susu

kuku juga harus dirawat
kuku harus rajin dibersihkan
potong kuku secara teratur
kuku yang pendek mencegah masuknya penyakit
bibit penyakit jadi tidak bersarang di kuku

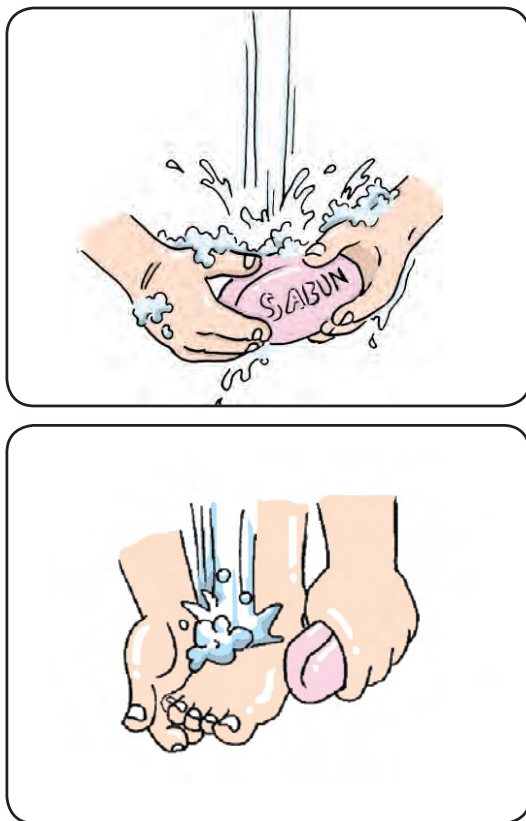
sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 5.3

potonglah kuku secara teratur dengan gunting kuku

catatan

hati-hatilah dalam memotong kuku
karena gunting kuku tajam
mintalah bantuan orangtuamu
jika kamu kesulitan memotong kuku

cuci tanganlah sebelum makan
cuci tangan sampai bersih
gunakan sabun agar bebas kuman
tangan yang kotor disenangi bibit penyakit
bibit penyakit akan bersarang di sana

bermain menjadikan tubuh kotor
karena keringat atau debu
bersihkan tubuhmu setelah bermain
cuci tangan sampai bersih
lalu cuci pula kakimu dengan sabun

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 5.4

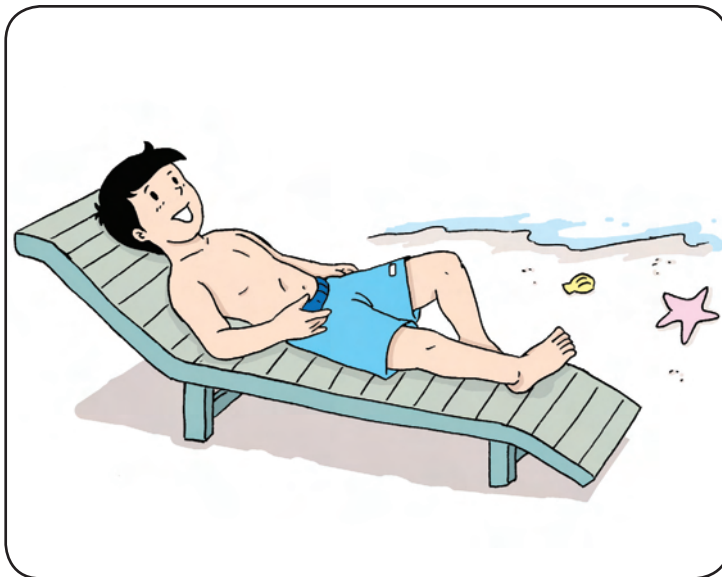
cucilah tangan dan kaki setelah bermain

bermain yuk

banyak penyakit disebabkan kuku kotor
salah satunya adalah penyakit diare dan muntaber
karena itu rajinlah merawat kebersihan kuku

c menjaga kebersihan kulit

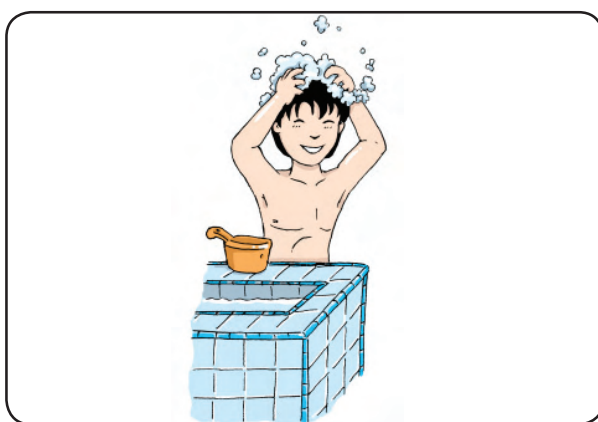
ketika kamu berjemur di bawah terik matahari
kamu akan merasakan panas
bagian tubuh yang merasakannya disebut kulit
kulit adalah bagian tubuh yang paling luar
kulit sangat peka terhadap panas dan dingin
kulit juga mudah terkena kotoran

untuk menjaga kesehatan kulit
rawatlah kulit secara teratur
kulit dibersihkan dengan cara mandi
mandi secara teratur juga
dapat menyegarkan kulitmu

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 5.5

ketika berjemur
kulit terasa panas

untuk menjaga kesehatan kulitmu
mandilah dua kali dalam sehari
sisa keringat dan kotoran akan luntur
debu yang menempel pun akan hilang

gunakan sabun mandi
sabun menghilangkan kuman dan penyakit
gosoklah seluruh bagian badanmu
lalu bilas badanmu dengan air sampai bersih
setelah mandi keringkan dengan handuk
gunakan handuk yang bersih
hindari penggunaan handuk bersama sama
untuk menghindari penularan penyakit kulit

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 5.6

mandi teratur dapat membersihkan dan menyehatkan kulit

bermain yuk

mari bermain pura pura mandi
peragakan cara mandi yang benar
peragakan di depan kelas secara bergiliran

d imunisasi

imunisasi sangat penting
imunisasi melindungi tubuh dari penyakit
tubuhmu jadi kebal terhadap bibit penyakit
jangan takut imunisasi
imunisasi menjaga kesehatan tubuh
imunisasi diberikan mulai kamu bayi
imunisasi diberikan hingga usiamu lima tahun
ajak ibu mengunjungi posyandu

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 5.7
anak sedang diimunisasi

di posyandu kamu bisa diimunisasi
adikmu juga perlu imunisasi
ada bermacam macam imunisasi
setiap imunisasi untuk penyakit tertentu
berikut daftar jenis imunisasi

jenis imunisasi	berguna mencegah penyakit
bcg	paru paru
campak	campak
dpt	difteri pertusis (batuk rejan) tetanus
hepatitis b	hepatitis b
polio	polio
hepatitis a	hepatitis a
tifoid	typus
mmr	campak gondongan dan rubela
varisela	cacar air
hib	radang selaput otak
vaxigrip	influensa

ringkasan bab 5

1. kuku dimiliki oleh jari kaki dan tangan
   guntinglah kuku secara teratur
2. kulit adalah bagian tubuh luar
   kulit peka terhadap panas dan dingin
3. imunisasi dapat melindungi tubuhmu
   imunisasi membuat tubuh kebal terhadap penyakit

evaluasi diri

apakah kamu sudah mengerti
cara merawat kebersihan dan imunisasi
jagalah kebersihan dirimu dan lingkunganmu
hidup bersih akan membuat dirimu sehat

evaluasi bab 5

kerjakan pada buku tugasmu

a bubuhkan tanda (√) pada alat berikut

no	peralatan	kebersihan kuku	kebersihan kulit	imunisasi
1	sabun mandi			
2	catut kuku			
3	spons			
4	suntikan			
5	handuk			

b peragakan latihan berikut

1 memotong kuku
2 mencuci tangan dan kaki
3 mandi
4 menggunakan sampo
5 membersihkan badan dengan sabun

evaluasi semester 1

kerjakan pada buku tugasmu

a pilihlah jawaban yang paling tepat

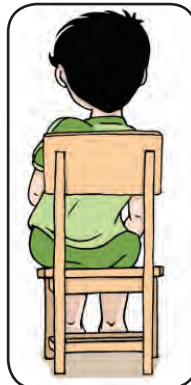
1 tentara berjalan dengan ____
  a tegap
  b bungkuk
  c langkah biasa

sumber *dokumentasi penerbit*

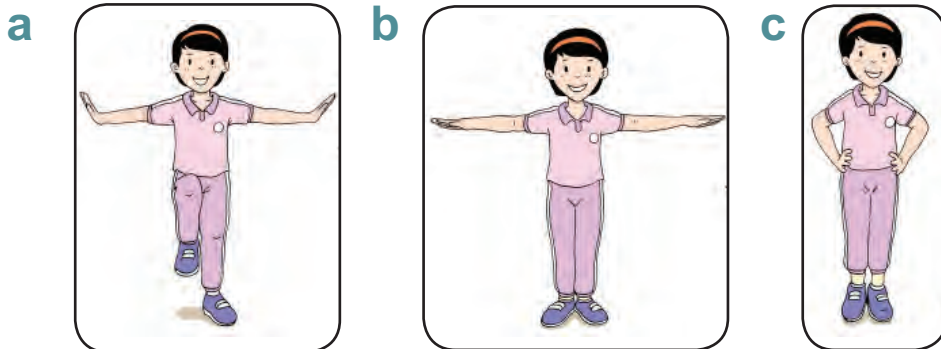
2 gambar di samping ____
  a melompat
  b meloncat
  c berlari

3 sikap berjalan yang benar adalah ____
  a tegak
  b menunduk
  c membungkuk

4 cara duduk yang benar adalah ____

a
b
c

sumber *dokumentasi penerbit*

5 keseimbangan seperti bangau adalah ____

a b c

sumber *dokumentasi penerbit*

6 keseimbangan diperlukan ketika membawa buku di ____

a tangan b kepala c tas

7 gerak dengan musik adalah ____

a menggergaji
b mencangkul
c menari

8 senam yang diiringi musik adalah ____

a senam aerobik
b senam muka
c senam mulut

9 alat kebersihan untuk mandi adalah ____

a sabun b sampo c sikat

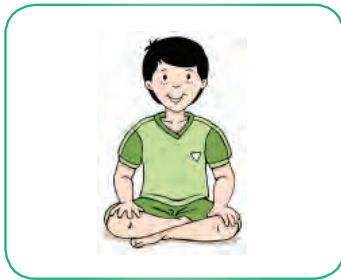
10 imunisasi diberikan sejak ____

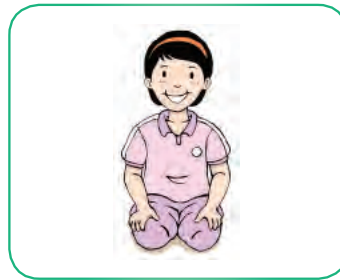
a bayi
b dewasa
c tua

b jawablah pertanyaan berikut

1 sebutkan sikap tubuh berikut

a

____

b

____

2 sebutkan nama gerak yang dilakukan reno

a

____

b

____

3 sebutkan sikap yang dilakukan gadis bali berikut

sumber *dokumentasi penerbit*

sumber *dokumentasi penerbit*

menggerakkan kaki dan tangan

kata kunci

- berjalan
- berlari
- memutar
- melompat
- meloncat
- mengayun
- menekuk
- arah

kenali arah di sekitarmu
gerakkan kakimu ke arah tertentu
ayo mengenal arah sambil bergerak
pada bab ini kamu akan belajar gerak dasar
kamu juga akan melakukan permainan sederhana
ayo gerakkan badanmu
dengan bergerak badanmu akan sehat
lakukan dengan gembira

a berjalan dan berlari dalam permainan

1 berjalan dan berlari

di semester 1 kamu telah belajar cara berjalan
kamu juga telah belajar cara berlari

ayo peragakan cara berjalan
berjalanlah tiga langkah ke depan
kemudian berjalan lima langkah ke belakang

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.1
berjalan

selanjutnya berjalanlah tiga langkah ke kanan
kemudian tiga langkah ke kiri
sekarang kamu sudah pandai berjalan
ke segala arah

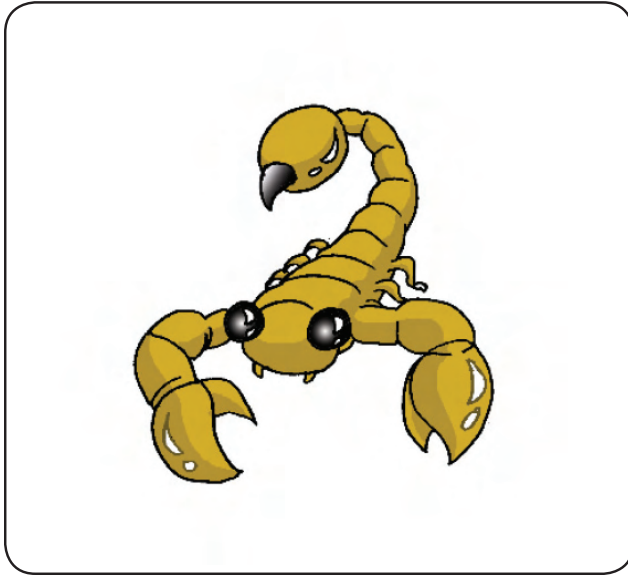
sekarang ayo peragakan cara berlari
berlarilah ke depan kemudian ke belakang
kemudian berlari ke kanan dan ke kiri
lakukanlah dengan gembira

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.2

berlari

2 permainan kalajengking

permainan ini sangat seru dan menarik
kamu pasti menyukai permainan ini
apakah kamu tahu kalajengking

sumber *dokumentasi penerbit*

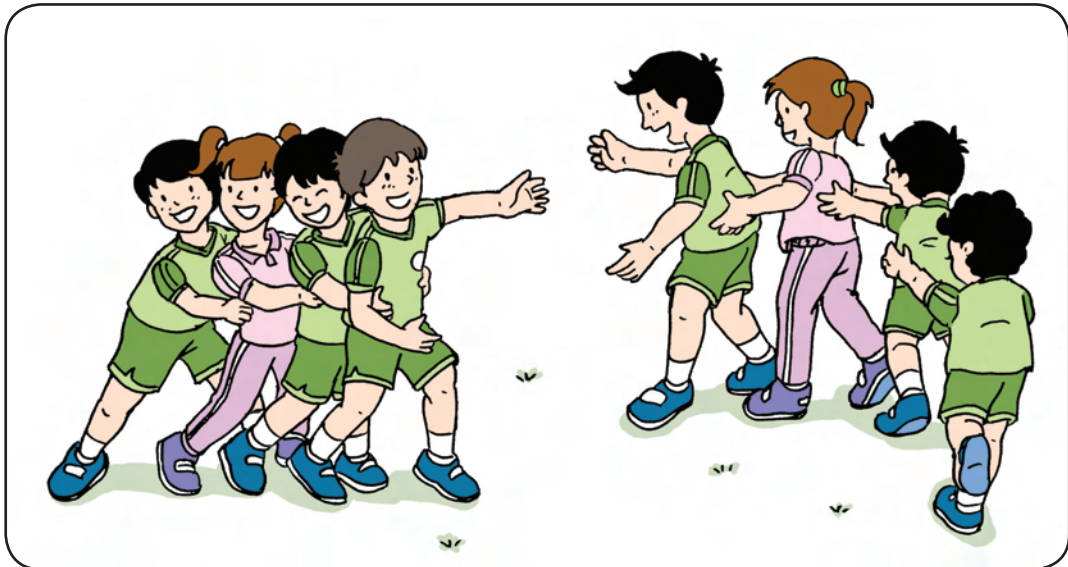
gambar 6.3

gigitan kalajengking sangat berbahaya karena sengatannya beracun

hewan ini sangat berbahaya
sengatannya beracun
kita akan bermain permainan kalajengking
permainan kalajengking tidak berbahaya
permainan ini sangat menyenangkan

buatlah dua kelompok kecil
setiap kelompok terdiri atas empat orang
anggota kelompok saling berpegangan
pegang pinggang teman di depan
pegangan tidak boleh terlepas

siswa paling depan menjadi kepala
siswa paling belakang menjadi ekor
kepala berusaha memegang ekor
kelompok lawan

jika ekor lepas berarti kelompok itu kalah
jagalah ekor agar menjadi kelompok pemenang

sumber *dokumentasi penerbit*

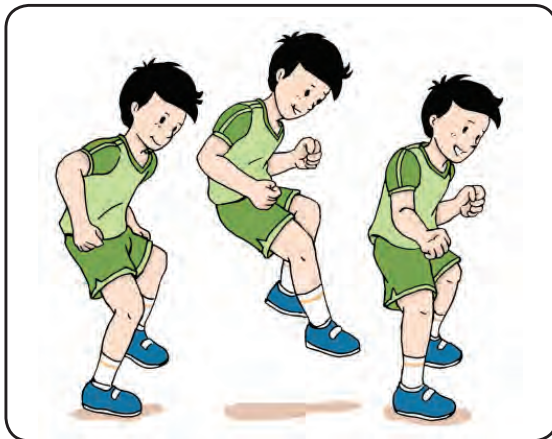
gambar 6.4

permainan kalajengking yang menyenangkan

b berlari melompat dan meloncat

1 melompat dan meloncat

di semester 1 kamu telah belajar melompat
kamu juga telah mengetahui cara meloncat
melompat dilakukan dengan satu kaki
sedangkan meloncat dilakukan dengan dua kaki

ayo lalukan gerakan melompat
lompatlah ke kanan dan ke kiri
lalu lompatlah ke depan dan belakang

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.5

melompat ke arah depan

sekarang lakukan gerakan meloncat
lakukan gerakan meloncat di tempat
kemudian loncatlah ke kanan dan ke kiri
lalu loncat ke depan dan belakang

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.6

meloncat ke arah depan

sekarang kamu telah mahir
melompat dan meloncat ke segala arah

2 di sini di sana di tempat

permainan ini pasti menyenangkan
buatlah kelompok kecil
sekarang kamu akan banyak berlari
kamu juga akan sering meloncat
sebelumnya buat lingkaran besar
lantas perhatikan petunjuk gurumu

jika guru mengatakan **di sini**
maka segera mengelilingi gurumu
jika guru mengatakan **di sana**
maka masuklah ke lingkaran
jika guru mengatakan **di tempat**
maka kamu harus meloncat

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.7

permainan di sini
di sana di tempat
melatih siswa berjalan
berlari dan meloncat

3 meloncat ke kanan kiri

ayo lakukan permainan ini
buat kelompok kecil
perhatikan petunjuk gurumu
begitu mulai kamu harus meloncat di tempat
semua anggota kelompok meloncat di tempat

jika gurumu meniup peluit **satu kali**
maka kamu meloncat menghadap ke kanan
jika meniup peluit **dua kali**
maka meloncatlah menghadap ke kiri
jangan sampai salah
karena kamu akan mendapat hukuman

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.8
permainan meloncat sesuai arah

c gerak memutar dan mengayun

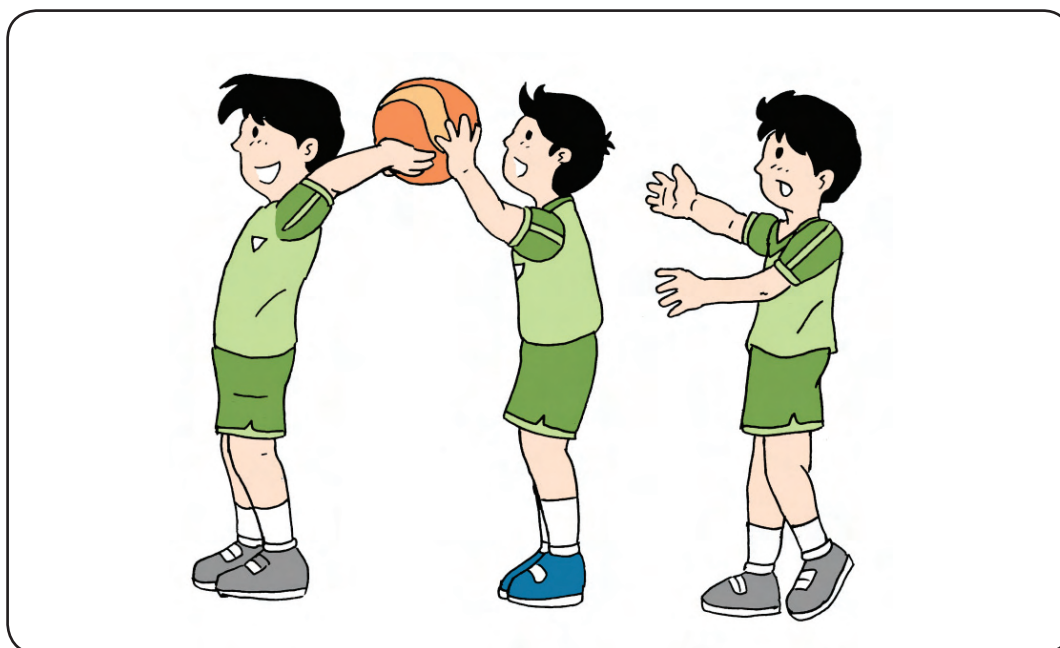
gerak memutar dan mengayun
sangat baik bagi tubuh
gerakan ini menambah kelentukan tubuh
lakukan gerakan ini dengan teratur

kamu bisa memutar lengan
kamu bisa memutar kepala
kamu juga bisa memutar kaki

gerakan seperti ini bermanfaat untuk persendian
ruang gerak persendian akan lebih luas
sendi sendi tubuh jadi tidak mudah terkilir
mari belajar gerak memutar
tubuhmu akan menjadi lebih kuat

1 mengoper bola dari depan

kita akan bermain menggunakan bola
buatlah kelompok kecil
setiap kelompok terdiri atas 10 orang
setiap kelompok berbaris rapi
jarak antarsiswa satu lengan

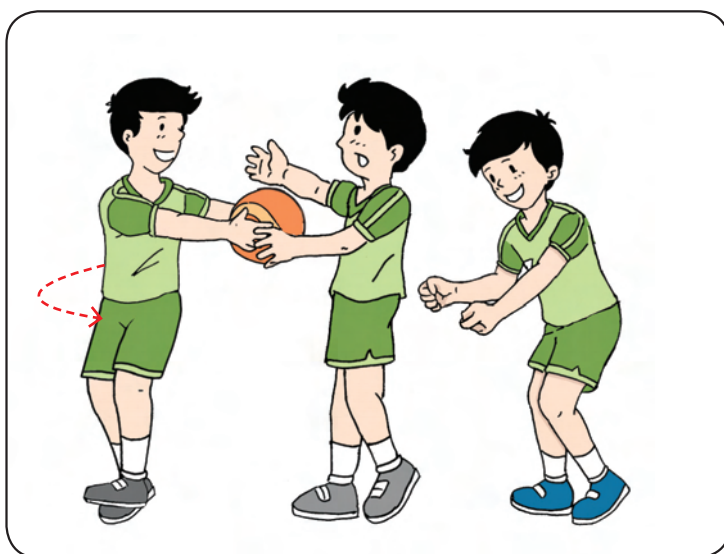
semua anggota kelompok berdiri
kaki dibuka selebar bahu
siswa paling depan memegang bola
bola dipegang dengan dua tangan
operkan bola dari depan ke belakang
bola harus melalui atas kepala
saat mengoper lentingkan badan ke belakang
siswa yang di belakang mengambil bola
upayakan bola tidak jatuh
lakukanlah secara berulang

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.9

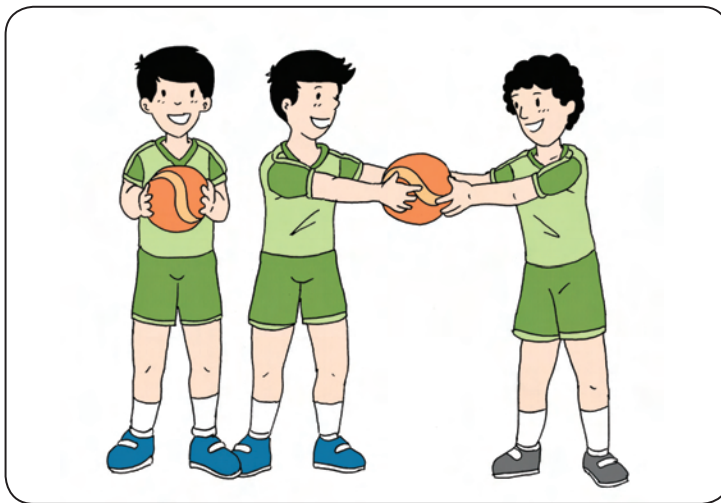
permainan mengoper bola dari depan ke belakang

2 mengoper bola dari samping

gunakan bola pada permainan ini
buatlah kelompok berjumlah 10 orang
buatlah barisan memanjang ke belakang
jarak antarsiswa satu lengan

siswa paling depan memegang bola
bola dipegang dengan dua tangan
operkan bola dari depan ke belakang
operkan melalui samping badan
lakukan dengan memutar pinggang

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.10
mengoper bola sambil memutar pinggang

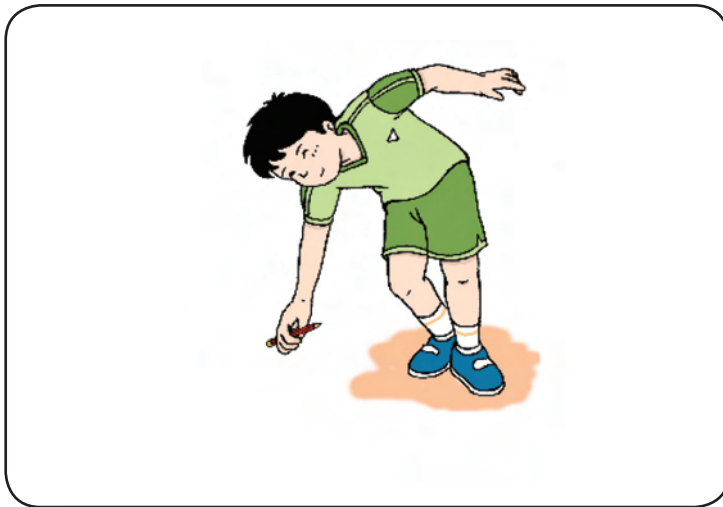
kamu juga bisa mengoper bola dari samping
kamu dan temanmu berdiri berjajar ke samping
jarak antarsiswa satu lengan
operkan bola kepada teman di sampingmu
lakukan putaran ke arah lain

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.11

permainan mengoper bola dari samping

d permainan menekuk bagian tubuh

apakah kamu dapat membungkuk
itu salah satu gerak menekuk
gerak menekuk hanya dapat dilakukan
pada satu arah tertentu
yuk kita menekuk anggota tubuh yang lain
dalam bentuk permainan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 612

tubuh manusia dapat ditekuk

1 permainan kamu kursiku

permainan ini sangat menarik
yuk mainkan dengan riang
kamu bukan duduk di kursi
namun di paha temanmu

buatlah kelompok beranggotakan 10 orang
berbarislah memanjang ke belakang
jarak antarsiswa setengah lengan
kaki dibuka selebar bahu
kedua tangan memegang pinggang temanmu
yang berada di depan

guru akan memberi aba aba
tunggu aba aba **ya**
jika ada aba aba **ya** segera duduk

duduk pada paha teman di belakangmu
semua siswa duduk
kecuali siswa yang paling belakang

jika barisan putus atau terjatuh
maka kelompok tersebut kalah

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.13
permainan kamu kursiku

2 permainan berdiri dan duduk bersama

apakah kamu mengenal semua teman di kelas
jika belum permainan ini sangat tepat
kamu bisa saling mengenal dengan cepat

buatlah kelompok besar
jadikan semua siswa kelasmu satu kelompok
semua siswa ikut dalam permainan

buatlah lingkaran besar
setiap siswa bergandengan
tapi bukan dengan teman di sebelah
gandenglah teman kedua di sebelahmu
tangan saling bergandengan di belakang

perhatikan aba aba dari guru
saat mendengar aba aba berdiri
maka semua anggota kelompok berdiri

jika mendengar aba aba duduk
maka semuanya harus duduk
demikian seterusnya

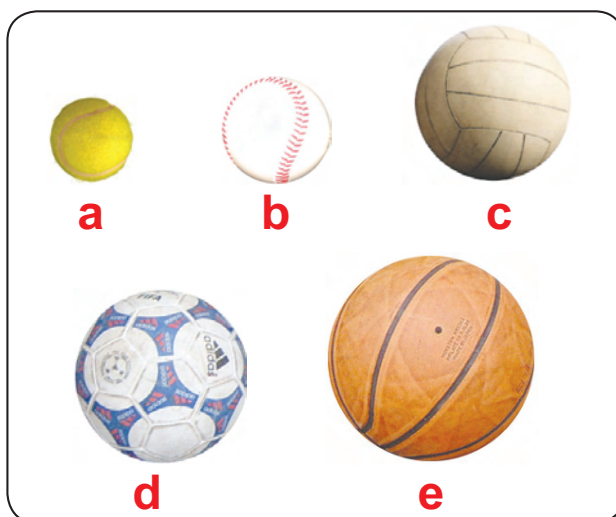
agar lebih menarik ubah posisi berdiri
tukar dengan siswa dari sisi lain lingkaran
tukar posisi saat ada aba aba

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.14

permainan berdiri
dan duduk bersama

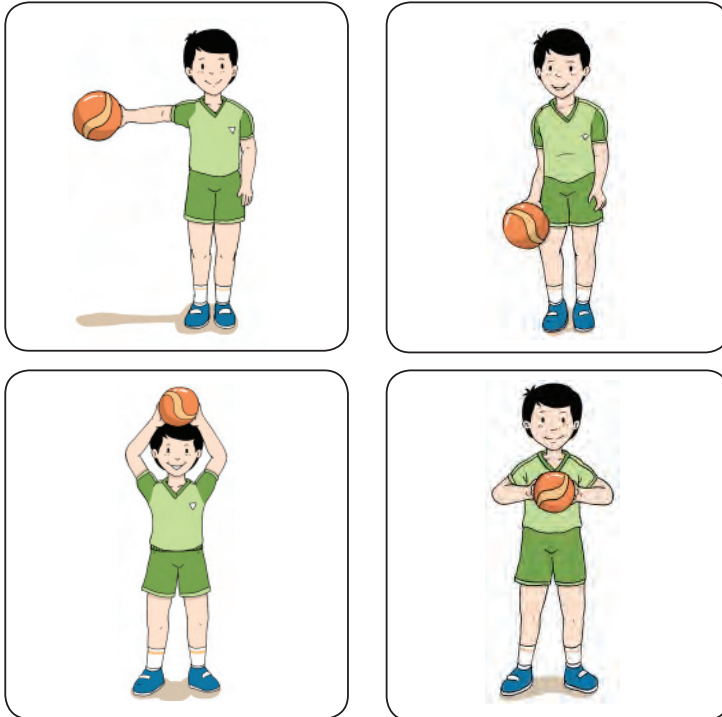
e melempar dan menangkap bola

di semester 1 kamu telah belajar melempar bola
kamu juga telah belajar menangkap bola
untuk menangkap dan melempar bola
ada beberapa jenis bola yang dapat digunakan
ada bola sepak bola basket
bola voli bola tenis
dan bola kasti

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.15

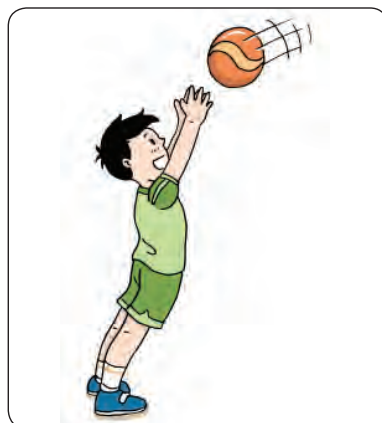
beberapa jenis bola
a bola tenis
b bola kasti
c bola voli
d bola sepak
e bola basket

gunakan bola yang cocok untukmu
ikutilah petunjuk gurumu
lemparlah bola ke atas dan ke bawah
lemparlah bola ke samping
lemparlah bola ke depan dan belakang

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.16

melempar bola dari berbagai posisi

sekarang lakukanlah gerakan menangkap bola
tangkaplah bola dari bawah
kemudian tangkap bola dari atas
selanjutnya, tangkap bola dari samping
sekarang kamu telah mahir menangkap bola

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 6.17

menangkap bola dari atas

catatan

kamu dapat melempar dan menangkap bola
dengan menggunakan dua tangan
jika mampu kamu juga dapat
menggunakan satu tangan

ringkasan bab 6

1. kenali arah di sekitarmu
   kakimu dapat bergerak ke segala arah
2. permainan kalajengking
   dapat membantumu mengenal arah
3. permainan di sini di sana di tempat
   dan permainan meloncat sesuai arah
   dapat mengenalkan berbagai arah
4. beberapa anggota tubuhmu dapat diputar
   ada juga anggota tubuh yang dapat diayunkan
   dan ada juga yang dapat ditekuk
5. gerak memutar mengayun dan menekuk
   dapat diterapkan pada permainan kau kursiku
   permainan berdiri dan duduk bersama
6. gerak melempar bola
   dapat dilakukan ke segala arah
7. gerak menangkap bola juga
   dapat dilakukan dari berbagai arah

tahukah kamu

gerak memutar dan menekuk amat berguna
biasanya digunakan untuk pemanasan
supaya persendian lebih lentuk
dan badan siap untuk berolahraga

evaluasi diri

apakah kamu sudah mengerti
pelajaran gerak dasar dengan arah
jika kamu menggerakkan badanmu
maka badanmu akan sehat
tentu kamu senang jika badanmu sehat

evaluasi bab 6

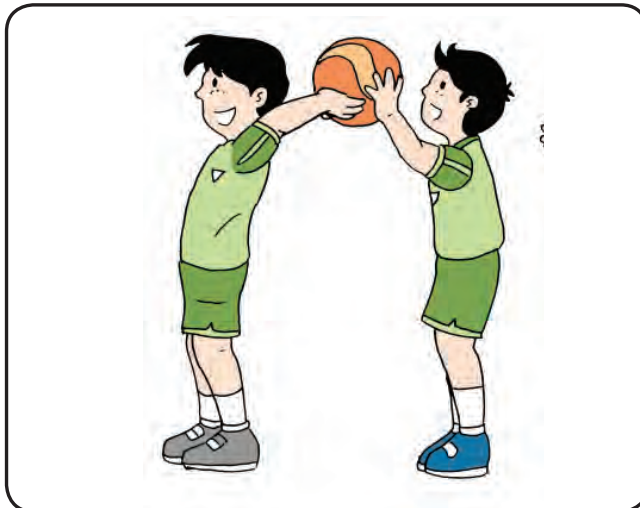
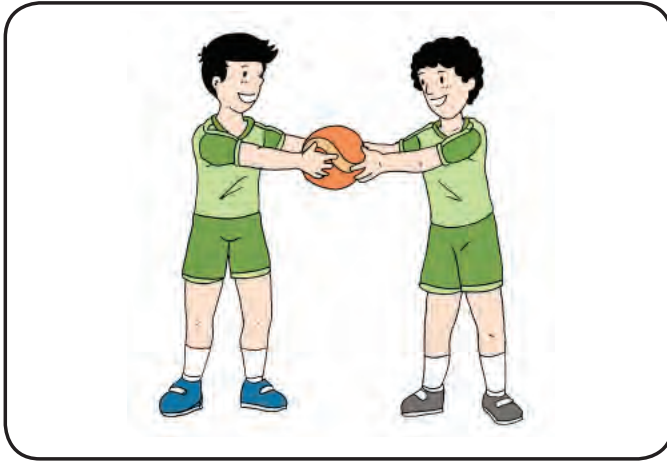
kerjakan pada buku tugasmu

a sebutkan nama permainan berikut

1

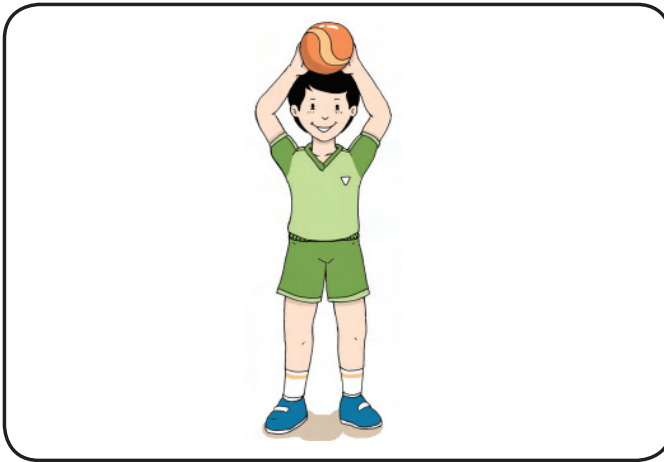
____

2

____

3

4

5

6

____

sumber *dokumentasi penerbit*

b peragakan latihan berikut

1 meloncat loncat di tempat
kemudian mengubah arah

2 gerak memutar pinggang ke kanan dan ke kiri

3 gerak mengayun bola ke belakang

4 gerak menekuk kedua lutut

sumber *dokumentasi penerbit*

lakukan sikap tubuh yang benar

kata kunci

- sikap tubuh
- duduk
- berdiri
- mengambil benda
- membungkuk
- tulang belakang

bagaimana cara duduk yang benar
bagaimana pula cara berdiri yang benar
ayo membiasakan sikap tubuh yang benar
pada bab ini kamu akan belajar sikap tubuh
sikap tubuh yang benar
ketika posisi diam dan bergerak

a sikap duduk dan berdiri

pada semester sebelumnya
kamu belajar beberapa sikap tubuh
sikap duduk dan berdiri
merupakan sikap duduk di tempat
sekarang kita akan membiasakan melakukannya

1 membiasakan sikap duduk

kita membiasakan sikap duduk yang benar
duduklah dengan sikap yang benar
posisi punggung harus tetap lurus
usahakan punggung tidak melengkung
pandangan lurus ke depan
letakkan kedua tangan di atas paha

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 7.1
sikap duduk siap dengan tangan di atas paha

jika dalam posisi bersandar
upayakan punggung tetap lurus

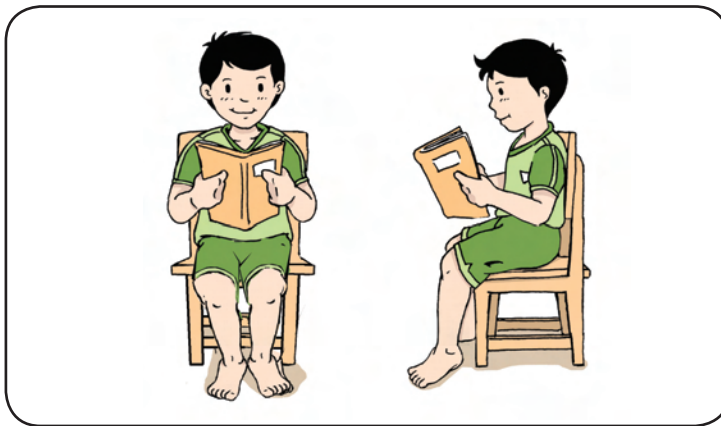
posisi punggung yang melengkung
mengakibatkan punggung terasa sakit
peragakan cara duduk berikut
lakukan dengan benar
letakkanlah kedua tangan di atas meja

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 7.2

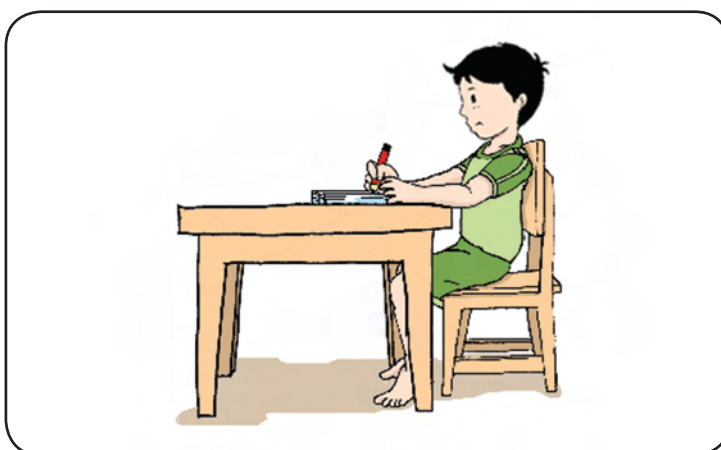
sikap duduk siap
dengan tangan
di atas meja

belajarlah sikap duduk yang benar
sikap tubuh memengaruhi bentuk tubuh
lakukan mulai dari sekarang
agar tulangmu terjaga dari kelainan

ketika kamu membaca buku
sikap duduk harus tetap tegak
jarak mata dengan buku
tidak terlalu jauh
juga tidak terlalu dekat

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 7.3

sikap duduk di kursi yang benar ketika sambil membaca

saat menulis sikap duduk harus diperhatikan
punggung tetap dalam keadaan tegak
jarak mata dan buku harus cukup
supaya mata tidak rusak

sumber *dokumentasi penerbit*

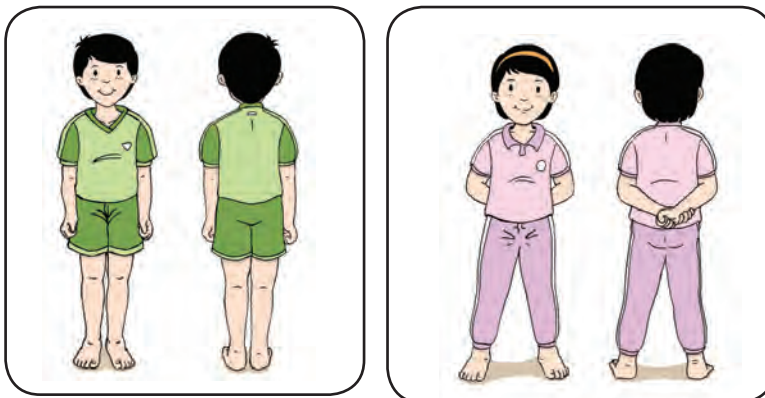
gambar 7.4

sikap duduk yang benar ketika menulis di meja

bermain yuk

ayo peragakan sikap duduk yang benar
sikap duduk sambil membaca
sikap duduk sambil menulis

2 membiasakan sikap berdiri

saat sikap berdiri siap tubuh harus tegap
punggung tidak membungkuk
pandangan lurus ke depan
dengan begitu punggungmu aman dari rasa sakit

gambar 7.5
sikap berdiri siap dan berdiri istirahat yang benar

sumber *dokumentasi penerbit*

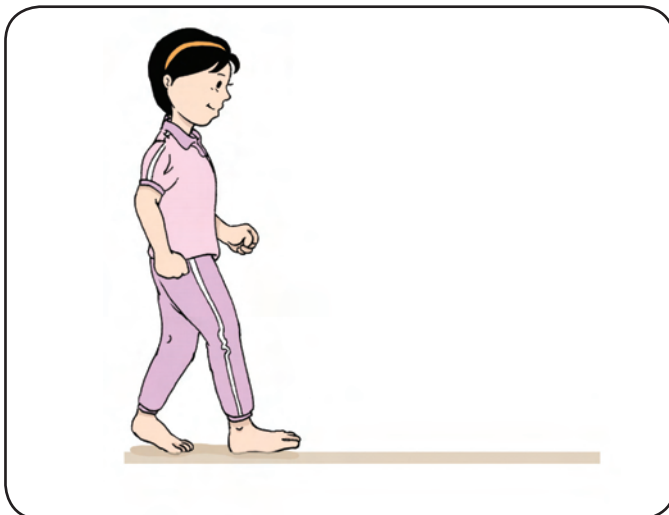
sikap berdiri siap dan istirahat berbeda
peragakan sikap tubuh tersebut
lakukan dengan baik dan benar
mintalah bimbingan gurumu
dalam melakukan sikap tubuh yang benar

b sikap berjalan dan mengambil benda

1 membiasakan sikap berjalan

sikap awal berjalan adalah berdiri
lakukanlah sikap berdiri yang benar
setelah itu lakukan gerak berjalan

biasakanlah berjalan dengan benar
buatlah garis lurus sepanjang lima meter
berjalanlah mengikuti garis tersebut
upayakan kepala tetap lurus
pandangan lurus ke depan

lakukan dengan benar
janganlah melakukan kesalahan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 7.7

sikap berjalan yang benar

2 cara mengambil benda yang benar

jika kamu mengangkat benda berat
tekuk kedua lututmu
punggung tetap dalam keadaan lurus
kemudian luruskan kedua lututmu
hindari gerak membungkuk
karena akan mengganggu tulang punggungmu

jika pensilmu terjatuh kamu pasti mengambilnya
bungkukkan badan
upayakan punggung tetap lurus

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 7.8

gerakan mengangkat benda yang berat dan mengambil pensil

tahukah kamu

selain karena sikap badan yang salah
ada penyakit yang membuat badan bongkok
namanya osteoporosis
penyakit ini umumnya menimpa orang berusia lanjut
seperti kakek atau nenek

ringkasan bab 7

1. sikap duduk harus dilakukan dengan benar
   posisi punggung tetap lurus
   pandangan lurus ke depan
2. saat berdiri tubuh harus tegak
   punggung tidak membungkuk
   pandangan tetap lurus ke depan
3. untuk mengambil benda di bawah
   bungkukkan badan dengan punggung tetap lurus

evaluasi diri

apakah kamu sudah mengerti
pelajaran menampilkan sikap tubuh
sikap tubuh memengaruhi perkembangan badanmu
jika sikap tubuhmu benar
perkembangan tubuhmu akan baik

evaluasi bab 7

kerjakan pada buku tugasmu

a bubuhkan tanda (√) pada sikap tubuh berikut

no	sikap tubuh	benar	salah
1			
2			
3			
4			

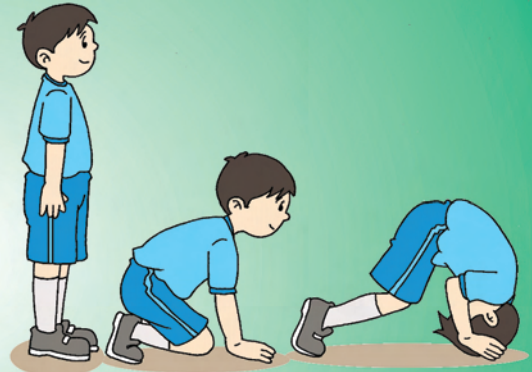
sumber *dokumentasi penerbit*

b peragakan latihan berikut

1 berjalan pada garis lurus

2 berjalan sepuluh langkah
sambil membawa buku di atas kepala

3 mengangkat benda yang agak berat

4 langkah tegap secara kompak
dengan temanmu

sumber *dokumentasi penerbit*

berguling

kata kunci

- pemanasan
- peregangan
- pelemasan
- senam
- guling samping
- guling depan
- guling belakang
- permainan

olahraga sangat menyenangkan
kamu dapat bermain sambil belajar

sekarang kamu akan belajar senam
kamu akan memeragakan senam lantai sederhana
senam akan menyehatkan badanmu
sebelum memulai latihan senam
lakukan gerakan pemanasan
ayo kita berlatih senam

a latihan pemanasan

latihan pemanasan sangat penting
lakukan pemanasan sebelum berolahraga
pemanasan dapat meningkatkan suhu tubuh
pemanasan dapat menghindari terjadinya cedera

saat latihan pemanasan
otot otot akan tertarik
ruang gerak sendi lebih luas

latihan pemanasan dibagi menjadi dua
latihan peregangan dan latihan pelemasan
ayo kita berlatih pemanasan

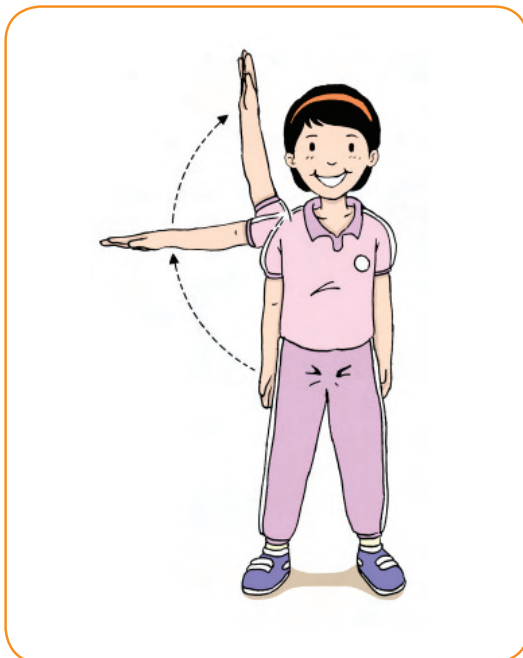
1 peregangan

jika tubuh tidak digerakkan
tubuh akan terasa kaku
supaya tubuhmu lentur
lakukan latihan peregangan

latihan peregangan sangat bermanfaat
kamu akan terhindar dari rasa sakit

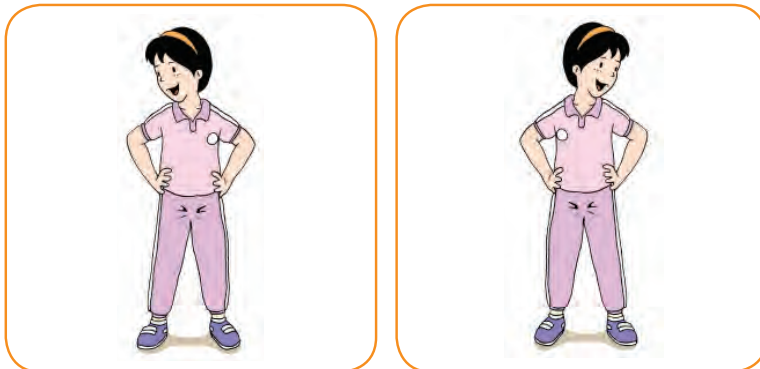
jika telah selesai berolahraga
lakukan gerakan peregangan
dengan baik dan benar

gambar 8.1

beberapa gerakan peregangan

sumber *dokumentasi penerbit*

a menggerakkan kepala ke kiri dan ke kanan

lakukan gerakan pemanasan dengan benar
pemanasan akan menghindari cedera
tengokkan kepala ke kanan dan kiri pelan pelan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 8.2

gerakan menengok ke kanan dan ke kiri

b menggerakkan kepala ke atas dan ke bawah

gerakan pemanasan sangat beragam
ayo lakukan latihan berikut
gerakkan kepala ke atas
dan ke bawah pelan pelan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 8.3

gerakan kepala ke atas dan ke bawah

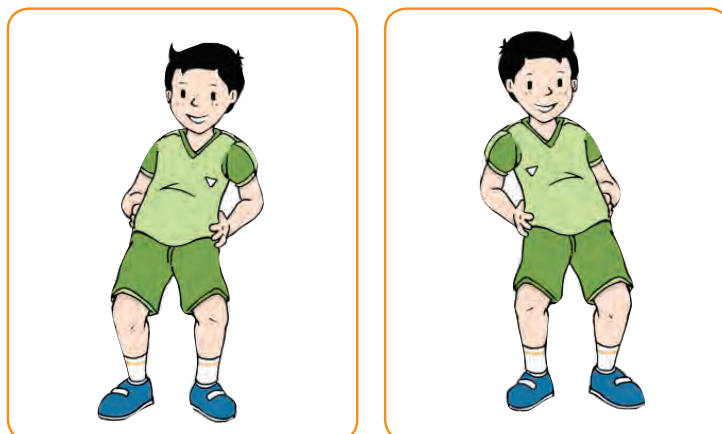
c meliukkan badan ke kanan dan ke kiri

berdiri dengan dua kaki dibuka
liukkan badan ke kiri dan ke kanan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 8.4
meliukkan badan ke kanan dan ke kiri

d meliukkan perut ke kanan dan ke kiri

berdiri dengan dua kaki dibuka
liukkan perut ke kiri dan ke kanan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 8.5
meliukkan perut ke kanan dan ke kiri

e gerakan jalan di tempat

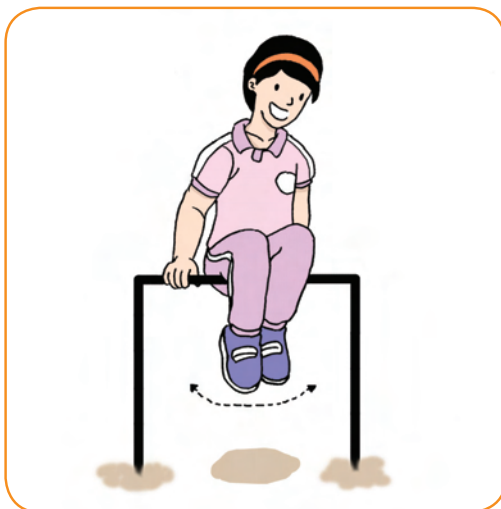
lakukan pemanasan dengan jalan di tempat
lakukan gerakan dengan benar

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 8.6

pemanasan dengan jalan di tempat

2 pelemasan

pelemasan dilakukan setelah peregangan
caranya goyangkan beberapa bagian tubuh
gerakan ini melatih tubuhmu
perhatikan gerakan berikut

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 8.7

gerakan pelemasan
dalam berolahraga

b senam lantai sederhana

kamu telah belajar gerak berjalan
kamu juga belajar gerak berlari dan meloncat
gerakan tersebut dilakukan tanpa alat

sekarang kamu akan melakukan
gerakan dengan alat
gerakan dilakukan di lantai

alat yang digunakan adalah matras
perhatikan peragaan gurumu
kemudian praktikkan gerakan berikut ini

1 gerakan guling samping

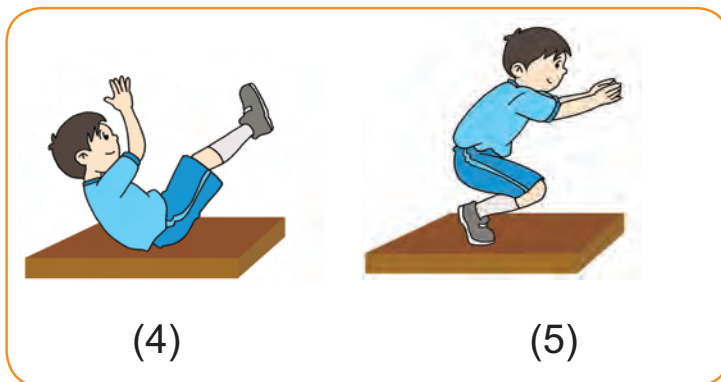
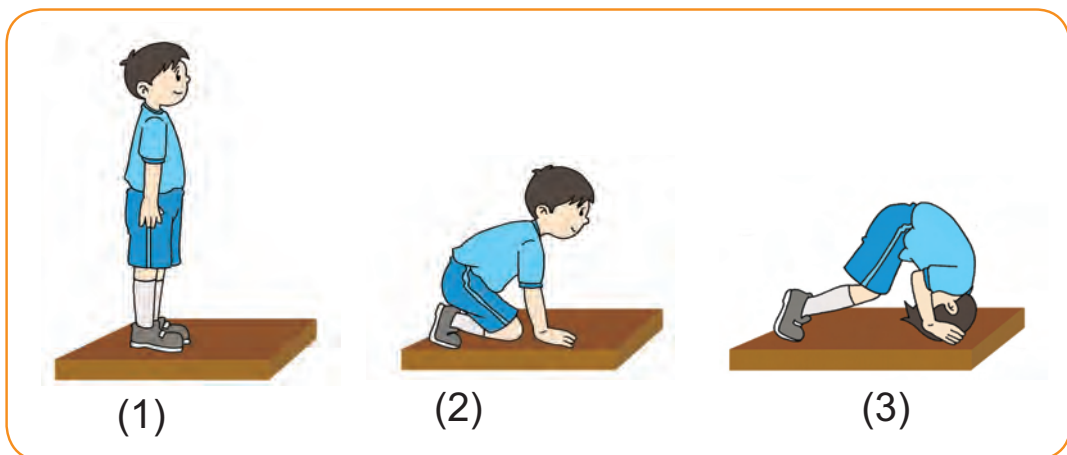
sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 8.8

gerakan berguling
ke samping

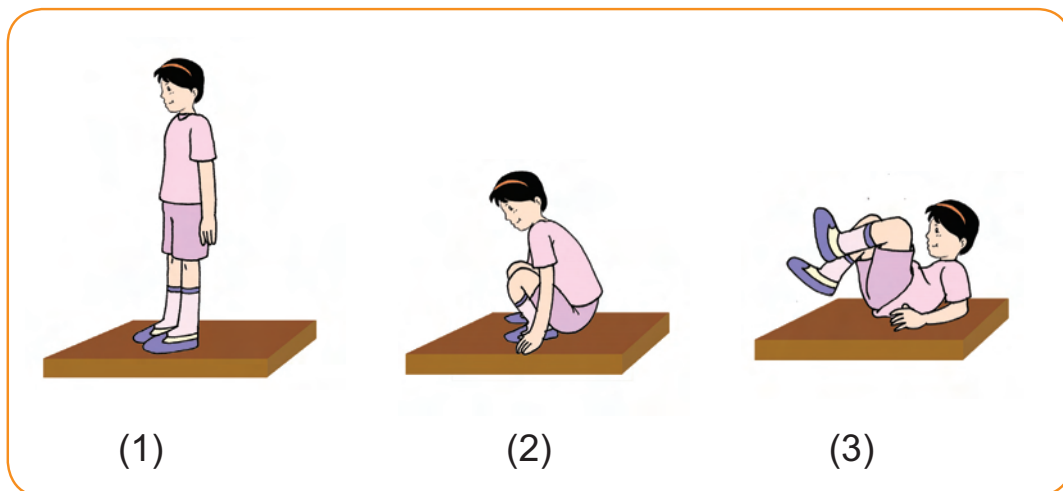
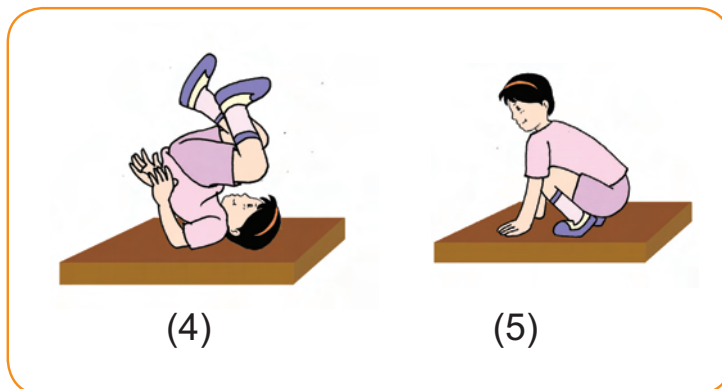
letakkan matras memanjang
tidurlah terlentang di atas matras
lakukan gerak mengguling ke samping
berguling sampai ke ujung matras

2 gerakan guling depan

perhatikan gurumu memeragakan
gerakan guling depan
ikuti gerakan gurumu tersebut
ayo lakukan dengan benar dan hati hati

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 8.9
gerakan berguling ke depan

3 gerakan guling belakang

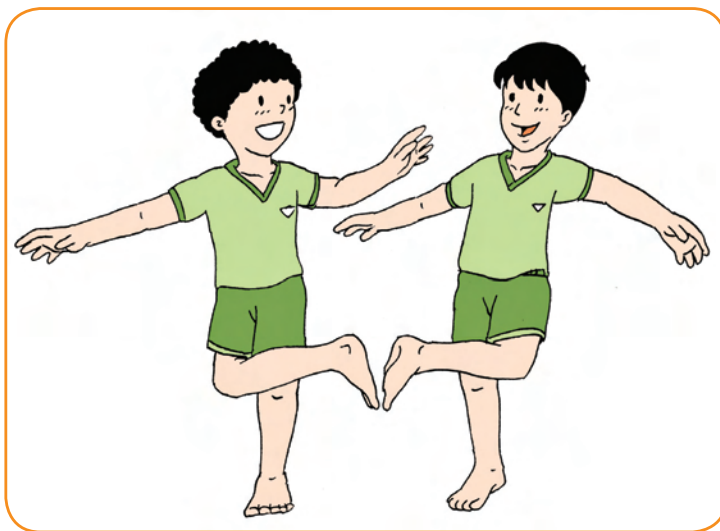
perhatikan kembali gurumu memeragakan
gerakan guling belakang
ikuti gerakan gurumu tersebut
ayo lakukan dengan benar dan hati hati

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 8.10
gerakan guling belakang

catatan

lakukan gerak berguling di atas matras
agar aman dan mudah dilakukan

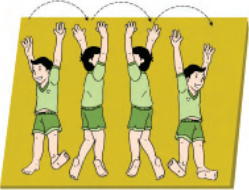
4 permainan tepuk kaki berpasangan

ayo bermain secara pasangan
setiap pasangan berdiri berdampingan
kedua tangan direntangkan ke samping
angkat kaki kananmu agak tinggi
lalu tekuk lutut kanan ke samping
saat bersamaan kaki kiri temanmu diangkat juga
lalu lututnya pun ditekuk ke samping
tepukkan telapak kakimu ke kaki temanmu
seimbangkan badan dengan tangan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 8.10

gerakan menepuk kaki berpasangan

ringkasan bab 8

1. pemanasan dapat meningkatkan suhu tubuh
2. peregangan dapat melenturkan tubuh
3. pelemasan dilakukan setelah peregangan
4. senam lantai sederhana contohnya gerakan guling samping guling depan guling belakang dan permainan tepuk kaki berpasangan

evaluasi diri

sudahkah kamu mengerti
pelajaran senam lantai
senam akan menyehatkan badanmu
jika kamu senam
badan yang terasa kaku
akan kembali sehat dan bugar

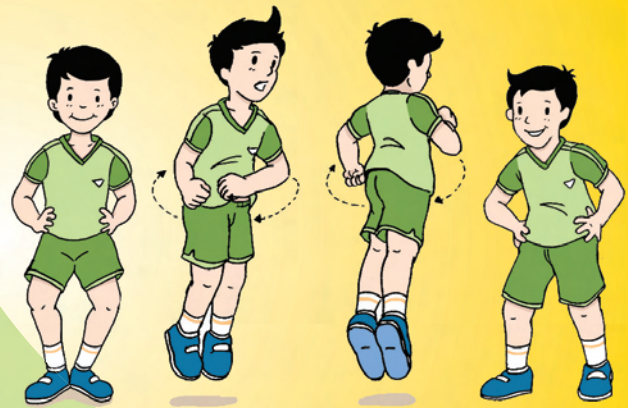
evaluasi bab 8

kerjakan pada buku tugasmu

a bubuhkan tanda (√) pada pilihan yang sesuai

no	bentuk latihan	peregangan	pelemasan	senam lantai
1				
2				
3				
4	**sumber** *dokumentasi penerbit*			

b peragakan latihan berikut

1 gerakan peregangan
2 gerakan pelemasan
3 gerakan guling samping
4 gerakan guling depan
5 permainan tepuk kaki berpasangan

sumber *dokumentasi penerbit*

gerak bebas berirama

kata kunci

- irama
- gerak perorangan
- gerak berkelompok
- bernyanyi
- musik

apakah kamu suka musik
musik memiliki irama
gerak bebas dapat diiringi irama
pada bab ini kamu akan belajar gerak berirama
gerakanmu akan diiringi musik
ayo pelajari gerak bebas berirama
baik secara perorangan maupun berkelompok

a bergerak sendiri

apakah kamu tahu lagu anak gembala
ayo nyanyikan bersama sama

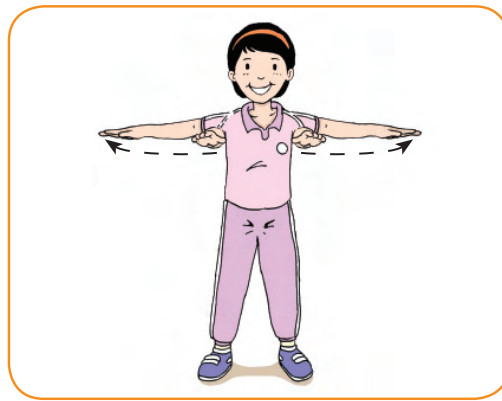
bernyanyi yuk

anak gembala

ciptaan a t mahmud

aku adalah anak gembala
selalu riang serta gembira
karena aku senang bekerja
tak pernah malas ataupun lengah
tra la la la la la la
tra la la la la la la la la

setiap pagi ku bawa ternak
ke padang rumput di kaki bukit
rumputnya hijau subur dan banyak
ternakku makan tak pernah sedikit
tra la la la la la la
tra la la la la la la la la

sambil bernyanyi ikuti gerakan berikut
perhatikan dan ikuti peragaan gurumu

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 9.1

gerak mengikuti irama dan bunyi

b bergerak berkelompok

burung kutilang bersuara merdu
apakah kamu tahu lagu burung kutilang
ayo nyanyikan bersama sama

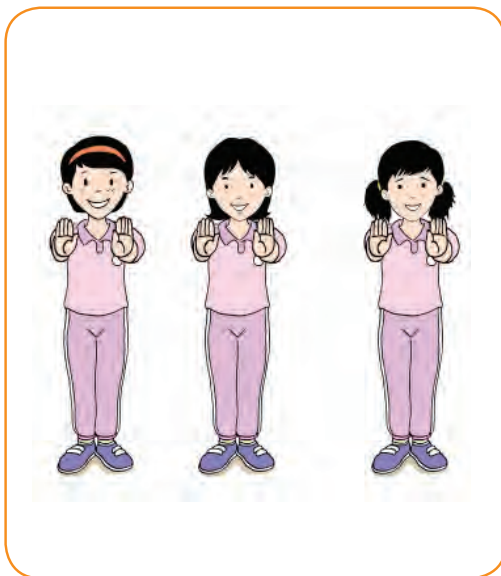
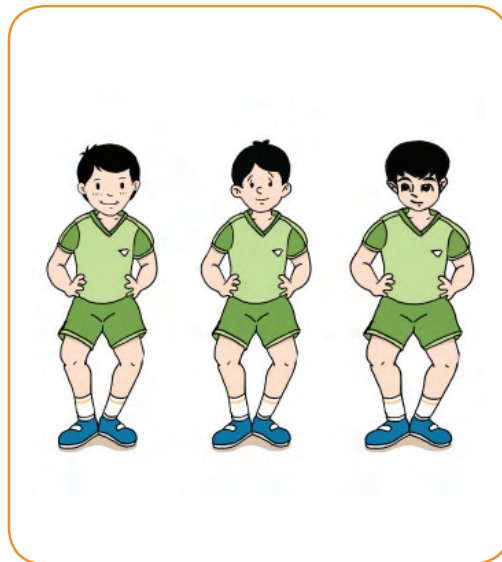
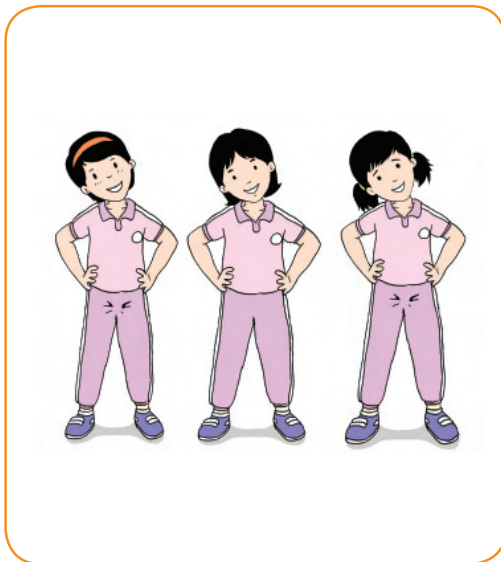
bernyanyi yuk

burung kutilang

ciptaan ibu sud

di pucuk pohon cempaka
burung kutilang bernyanyi
bersiul siul sepanjang hari
dengan tak jemu jemu
mengangguk anggukkan kepalanya
tri li li li li li li li li

sambil berlompat lompatan
paruhnya selalu terbuka
digeleng gelengkan kepalanya
menantang langit biru
tandanya suka dia berseru
tri li li li li li li li li

sambil bernyanyi ikuti gerakan berikut ini
lakukan gerakan bersama kelompokmu
perhatikan dan ikuti peragaan gurumu

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 9.2

gerak langkah
mengikuti irama lagu

catatan

kegiatan dilakukan di luar kelas
guru menyanyikan lagu burung kutilang
kemudian peragakan gerakan sesuai lagu

ringkasan bab 9

1. gerak berirama dapat diiringi dengan lagu
2. burung kutilang dapat dijadikan lagu pengiring
3. gerak meloncat dan memutar bagian dari gerak berirama
4. gerak berirama dapat dilakukan berkelompok

evaluasi diri

apakah kamu sudah mengerti
pelajaran gerak bebas berirama
jika kamu tidak mengerti
tanyakan kepada gurumu
kemudian mintalah penjelasannya

evaluasi bab 9

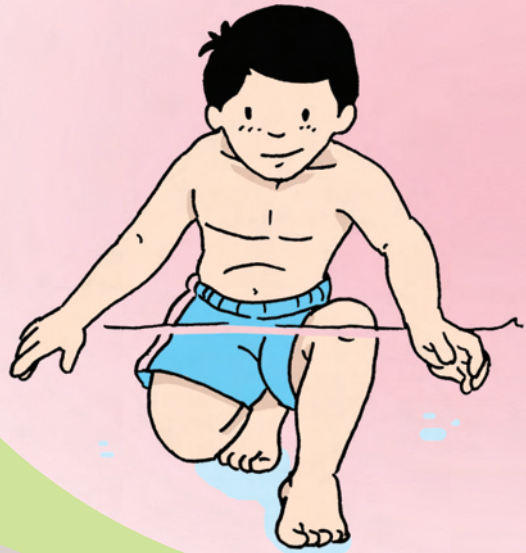
kerjakan pada buku tugasmu

a bubuhkan tanda (√) pada pilihan yang sesuai

No	bentuk gerakan	bergerak sendiri	bergerak berkelompok
1			
2			
3			
4			

sumber *dokumentasi penerbit*

b peragakan latihan berikut

1 gerakan melompat ke kanan dan ke kiri
2 gerakan memutar dan melambaikan
kedua tangan
3 gerakan melompat sambil berputar
4 nyanyikan lagu anak gembala
lakukan gerakan sesuai lagu
5 lakukan gerak berirama bersama temanmu

sumber *dokumentasi penerbit*

bermain di air

kata kunci

- permainan air
- gerak dasar renang
- kolam renang
- merangkak
- pelampung

bermain air tentu menyenangkan
apakah kamu pernah pergi ke kolam renang
kolam renang adalah bak besar berisi air
bermain di dalamnya sangat menyenangkan
pada bab ini kamu akan belajar gerak di air
renang merupakan gerak di dalam air
ayo bermain di kolam renang

a kegunaan air

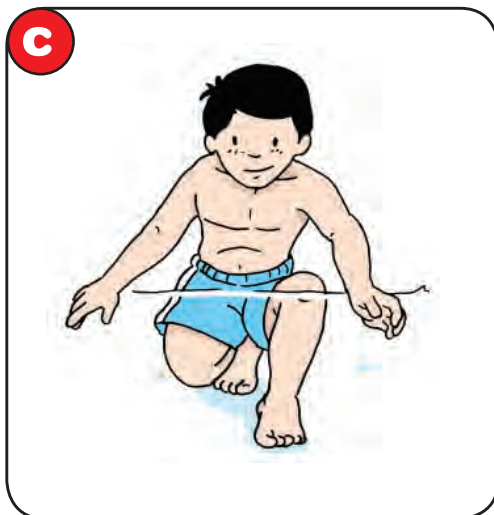
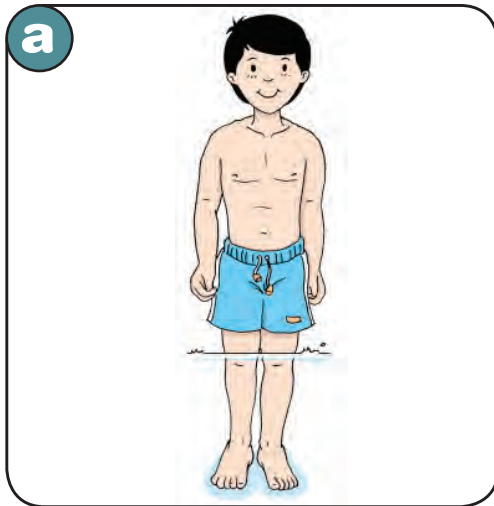
air sangat berguna bagi kehidupan
hewan dan tumbuhan memerlukan air
manusia juga tidak dapat hidup tanpa air
air berguna untuk minum
air berguna untuk mandi memasak dan mencuci
air juga bisa untuk sarana olahraga

b aktivitas di air

olahraga renang dilakukan di air
tempatnya dinamakan kolam renang
berenang baik untuk melatih ototmu
berenang berguna untuk pertumbuhan tubuh

apakah kamu sudah bisa berenang
jika belum bisa mari belajar bersama
turunlah dulu ke kolam yang dangkal
di sana kamu bisa belajar berenang
kolam yang dangkal aman untuk anak anak

pertama lakukan pengenalan air
biasakan dirimu berada di kolam
gerakkan anggota tubuhmu di dalam air
ikuti peragaan guru untuk keselamatan
mintalah bimbingan dari gurumu

perhatikan gambar pengenalan air berikut ini

sumber *dokumentasi penerbit*

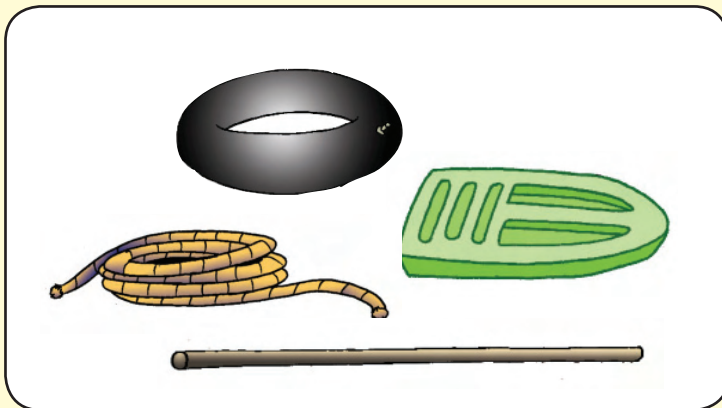
gambar 10.1

a berdiri di kolam
b berjalan di kolam
c berjalan jongkok dalam air
d berlari dalam air

catatan

saat kamu berada di kolam renang
pakailah pakaian renang
jangan meludah dan membuang sampah
di kolam renang
jagalah kebersihan di kolam renang

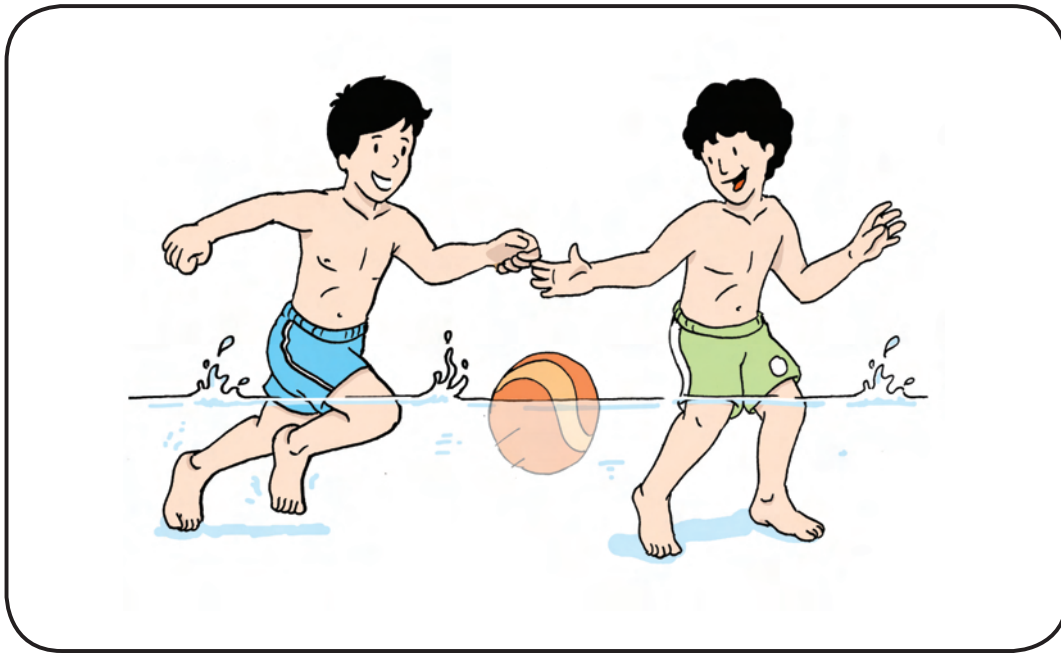
tahukah kamu

kita harus berhati hati di kolam renang
kamu harus memerhatikan keselamatan
gunakan berbagai alat keselamatan
kamu dapat menggunakan pelampung
ban tongkat atau tali
perhatikan gambar berikut

sumber *dokumentasi penerbit*

b permainan air

bermain dapat dilakukan di kolam renang
bermain di kolam renang sangat menyenangkan
permainan dapat menggunakan alat
alat yang digunakan adalah bola dan peluit

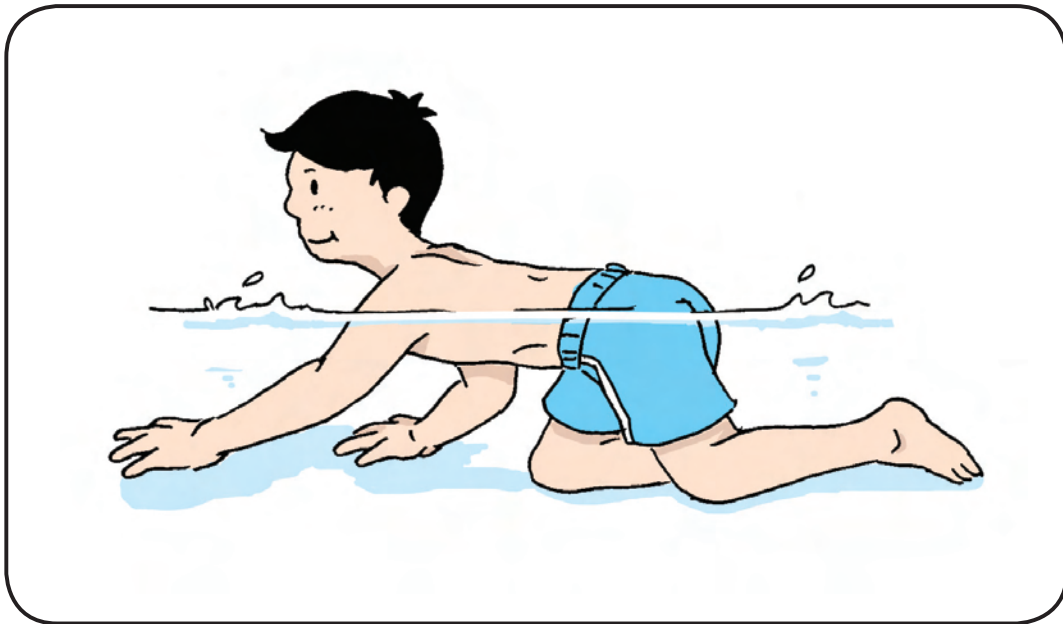
1 permainan mengambil bola yang dilempar

semua siswa berdiri di tepi kolam
kedalaman kolam yang digunakan
sebatas pinggang
guru juga berdiri di tepi kolam
guru memegang bola plastik
guru melemparkan bola ke kolam
guru meniup peluit setelah bola jatuh di kolam
setelah mendengar bunyi peluit
siswa masuk ke dalam kolam
semua siswa berupaya mengambil bola
yang pertama mendapat bola menjadi pemenang

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 10.2

permainan lumba lumba menangkap bola

2 lomba merangkak di kolam dangkal

permainan dilakukan oleh 4 orang
satu orang sebagai peniup peluit
peserta lomba berbaris dalam posisi merangkak
sambil bersiap siap di tepi kolam
setelah peluit berbunyi
siswa merangkak sampai di tepi sebarang
siswa yang lebih dulu sampai ke tepi sebarang
dialah yang menjadi pemenang

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 10.3

lomba merangkak
di kolam dangkal

ringkasan bab 10

1. bak air besar disebut kolam renang
   di kolam renang kamu bisa berenang
2. berlatihlah di dalam kolam dangkal
   cobalah berdiri dan berjalan
   cobalah berjalan jongkok
   cobalah berlari
   coba juga merangkak di dalam kolam
   semua itu latihan pengenalan air
3. bermain di dalam air menyenangkan
   lakukan permainan mengambil bola
   yang dilempar atau lomba merangkak
   di kolam dangkal

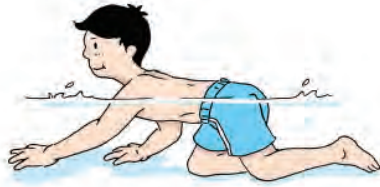
evaluasi diri

apakah kamu sudah mengerti
pelajaran gerak dasar di air
jika kamu ingin pandai berenang
kamu harus berani di air kolam
kamu juga harus berhati hati
pada saat di kolam renang

evaluasi bab 10

kerjakan pada buku tugasmu

a sebutkan nama gerakan pada gambar berikut

no	gambar	nama gerakan
1		

sumber *dokumentasi penerbit*

b peragakan latihan berikut

1 melompat dengan satu kaki di kolam dangkal
2 meloncat dengan dua kaki di kolam dangkal
3 merangkak di kolam dangkal
  kepala berada di atas permukaan air
4 berjalan jongkok di air
5 permainan lumba lumba menangkap bola di air

sumber *dokumentasi penerbit*

mengenal lingkungan sekolah

kata kunci

- lingkungan sekolah
- penyakit
- vitamin
- makanan sehat
- teman sekolah
- bermain

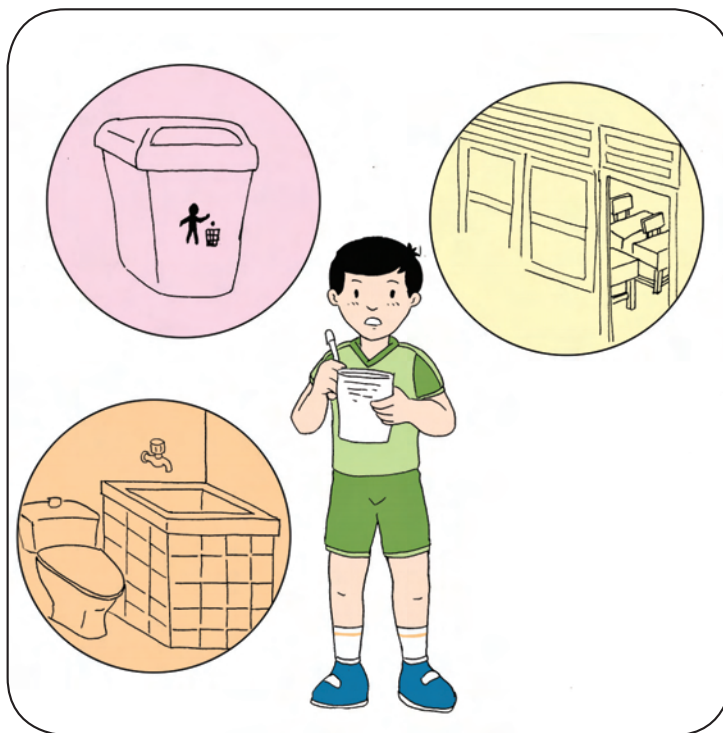
pagi hari kamu pergi ke sekolah
kamu bertemu teman dan guru di sekolah
bagaimana lingkungan sekolahmu

pada bab ini kamu belajar mengenal lingkungan
belajar pola hidup sehat di sekolah
belajar makan dan minum yang baik di sekolah

a mengenal lingkungan sekolah

kenali lingkungan sekolahmu
lihat apa yang ada di sekitar sekolahmu
buatlah kelompok terdiri atas lima orang
siapkan pensil dan buku catatan

tulislah semua anggota kelompokmu
tuliskan nama lengkapnya

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 11.1

kegiatan pengenalan lingkungan sekolah

tuliskan jumlah meja di kelasmu
tuliskan pula jumlah kursi di kelasmu
tulislah pula peralatan di kelasmu

kemudian berkelilinglah di luar kelas
berapa jumlah ruang kelas di sekolahmu
berapa jumlah tempat sampah yang ada
ada berapa jumlah kamar mandi
terangkan keadaannya
buatlah laporannya
perwakilan kelompok membacakan hasilnya
di depan kelas

b bermain di lingkungan sekolah

berkenalanlah dengan banyak teman di sekolah
ajak mereka bermain bersama sama

1 permainan ular ularan

buatlah kelompok terdiri atas empat orang
setiap anggota kelompok berpegangan
pegang temanmu di bagian pinggang

siswa yang paling depan menjadi kepala ular
siswa di belakang adalah ekornya
kepala ular berusaha menangkap
ekor ular kelompok yang lain

ekor ular harus terus menghindar
hindari tangkapan kepala ular lawan
upayakan pegangannya tidak lepas
ular yang pegangannya lepas dinyatakan kalah
dalam satu permainan terdapat dua kelompok
setiap kelompok berusaha menangkap ekor
kelompok lain

gambar 11.2

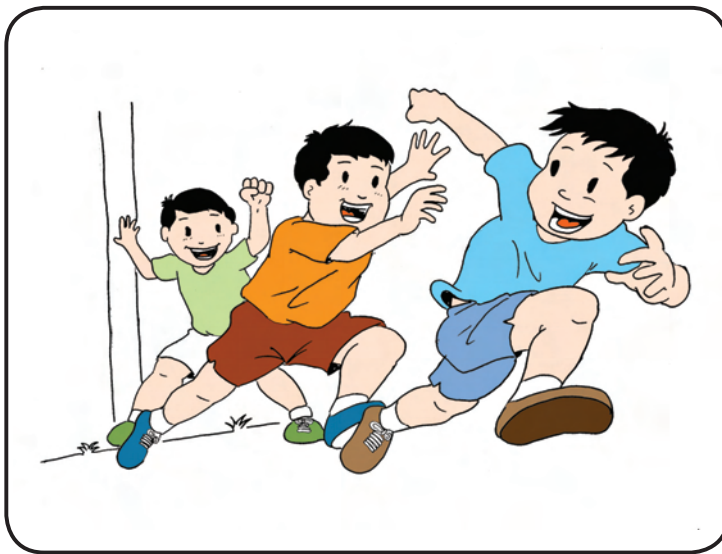
permainan ular
ularan
melatih berbagai
gerak dasar

sumber *dokumentasi penerbit*

2 permainan benteng

bagilah kelasmu menjadi dua kelompok
setiap kelompok menjaga satu benteng
kuasai benteng lawan
tangkap prajurit kelompok lawan
caranya dengan memegang tubuh lawan
prajurit yang terpegang menjadi tawanan

temannya dapat membebaskan
caranya dengan memegang tubuh tawanan
pemenangnya adalah yang
menguasai benteng lawan

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 11.3

permainan benteng dapat dilakukan di lingkungan sekolah

c memanfaatkan makanan dan minuman

makanan dan minuman penting bagi tubuh
makanan dapat membantu pertumbuhan
minuman pun dapat menyegarkan
makan dan minumlah secara teratur
agar badanmu tumbuh dengan sehat

air minum harus bersih
sebaiknya air minum dimasak dahulu
tujuannya agar bibit penyakit mati

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 11.4

air yang akan diminum harus dimasak terlebih dahulu

tahukah kamu

air yang tidak dimasak juga dapat diminum
tetapi sebelumnya harus diproses dahulu
agar bakteri berbahaya hilang dari dalam air

buah dan sayur dapat dimakan tanpa dimasak
tapi buah dan sayur harus dicuci dahulu
buah dan sayur mengandung vitamin dan air
tubuhmu memerlukan vitamin
untuk mengatur keseimbangan tubuh
air juga diperlukan agar tubuh tidak lemas

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 11.5

mencuci buah dan sayur penting untuk kesehatan

apakah di sekolahmu ada kantin
jajanan apa yang biasa kamu beli
pilihlah jajanan yang dikemas tertutup
hindari jajanan yang terbuka
dan dihinggapi lalat
lalat akan membawa kuman penyakit
lebih baik kamu membawa makanan dari rumah
makanan yang bersih dan sehat

tahukah kamu

tahukah kamu makanan kaleng
makanan kaleng adalah makanan yang diawetkan
apakah kamu pernah makan makanan kaleng
jika kamu makan makanan kaleng
lihatlah tanggal kadaluarsanya
jangan makan makanan kaleng
jika tanggal kadaluarsanya sudah lewat
karena akan membahayakan kesehatanmu
atau tanyakanlah pada orangtuamu

ringkasan bab 11

1. sekolah adalah tempat menuntut ilmu
   di sekolah kamu memiliki banyak teman
   guru adalah orang tua di sekolah
   kamu harus taat kepada gurumu
2. bermain merupakan kegiatan
   yang menyenangkan
3. makanan dan minuman
   penting bagi tubuh
4. makanan dan minuman
   membantu pertumbuhan

evaluasi diri

apakah kamu sudah mengerti
pelajaran mengenal lingkungan sekolah
jika kamu tidak mengerti
tanyakan kepada gurumu
kemudian mintalah penjelasannya

evaluasi bab 11

kerjakan pada buku tugasmu

a sebutkan nama kegiatan berikut

1

____

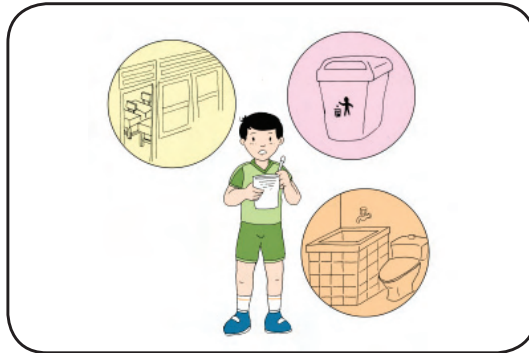
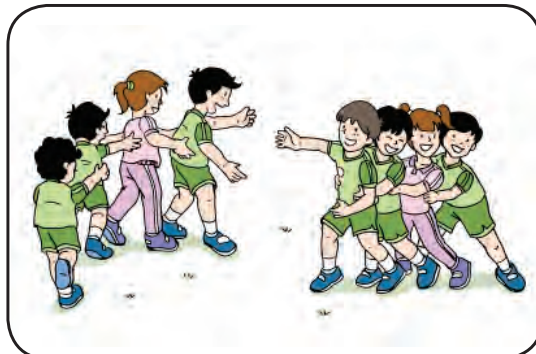
2

____

3

____

4

____

sumber *dokumentasi penerbit*

b peragakan latihan berikut

1. cara menanam pohon yang benar
2. cara menyiram bunga yang benar
3. cara membersihkan halaman sekolah
4. cara merawat lingkungan sekolah
5. cara melakukan permainan benteng

sumber *dokumentasi penerbit*

gigi dan makanan

kata kunci

- hidup sehat
- gigi seri
- gigi taring
- gigi geraham
- mulut
- makanan sehat
- gosok gigi

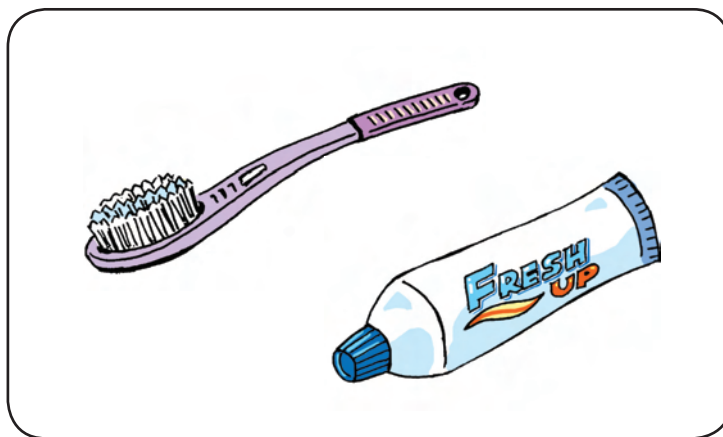
setelah mandi kamu menggosok gigi
berapa kali kamu menggosok gigi dalam sehari
mengapa kita perlu menggosok gigi
apa yang harus kita lakukan
agar tubuh kita sehat
pada bab ini kamu akan belajar menggosok gigi
kamu juga akan belajar memilih makanan sehat

a kebersihan gigi dan mulut

gigi berguna untuk mengunyah makanan
jaga kebersihan gigi agar gigi tetap sehat
jika gigi sehat makanan mudah dicerna

1 menjaga kebersihan gigi

gigi terdiri atas gigi seri dan gigi taring
ada pula gigi geraham
gigi dilapisi oleh lapisan email
lapisan email melindungi gigi agar tetap kuat

jika tidak dirawat gigi bisa keropos
rawatlah gigimu dengan menyikat gigi
sikatlah gigi setelah makan
sikatlah gigi sebelum tidur

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 12.1

gosoklah gigimu dengan menggunakan sikat pasta gigi

gunakan sikat gigi dan pasta gigi
gunakan sikat yang berbulu halus
sesuaikan ukurannya dengan gigimu
gunakan sikat gigi milikmu sendiri

periksakan pula gigi ke dokter
periksa setiap enam bulan sekali
jika sakit gigi pergilah ke dokter gigi

perhatikan juga makanan dan minumanmu
jangan minum dan makan yang terlalu panas
jangan minum dan makan yang terlalu dingin
kurangi makanan yang manis
misalnya permen dan cokelat

menjaga kebersihan mulut

kesehatan mulut berhubungan dengan gigi
gigi yang tidak pernah disikat tidak sehat
sisa makanan akan menempel di gigi
kuman akan mudah muncul
gigi mudah keropos
bau mulut jadi tak sedap
beragam penyakit mulut akan hinggap
mulutmu bisa sariawan
gigimu pun bisa bolong dan terasa nyeri

rajinlah merawat gigi dan mulut
selain menyikat gigi rajinlah berkumur
berkumurlah dengan obat kumur
obat kumur dapat membunuh kuman

sumber *dokumentasi penerbit*

gambar 12.2

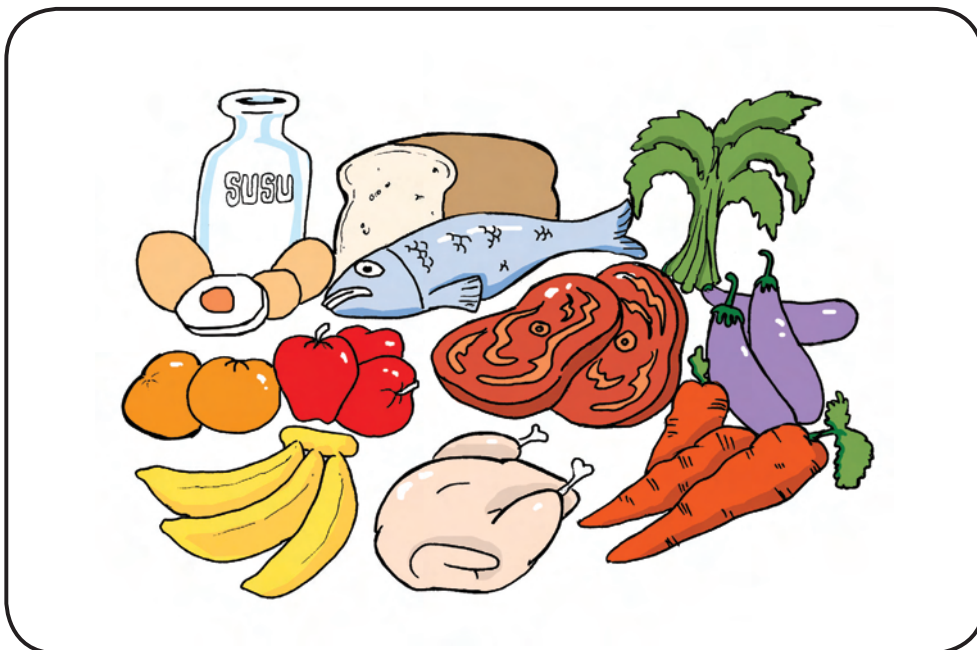
berkumurlah dengan obat kumur

bermain yuk

permainan ini dilakukan di dalam kelas
bawalah sikat gigi dan pasta gigi
majulah satu per satu ke depan kelas
peragakan cara membersihkan gigi
dan cara membersihkan mulut
jika belum benar guru akan membetulkan
jadi kamu tahu cara menyikat gigimu yang benar

b memilih makanan sehat

tubuhmu perlu makanan sehat
makanan sehat menjadi sumber tenaga
tenaga berguna untuk melakukan kegiatan
kamu dapat belajar dan bermain jika badanmu sehat

apakah yang termasuk makanan sehat
makanan sehat yaitu makanan dengan gizi seimbang
makanan dengan gizi seimbang meliputi
nasi lauk sayur buah dan susu

sumber *dokumentasi penerbit*

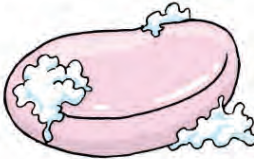
gambar 12.3

makanan sehat yang penting bagi pertumbuhan

ringkasan bab 12

1. gigi dan mulut berhubungan erat
2. gigi berguna untuk mengunyah makanan
3. rawatlah gigi dengan menyikat gigi
4. gigi yang tidak sehat
   menyebabkan bau mulut
5. membersihkan mulut adalah dengan berkumur
6. makanan sehat terdiri atas
   nasi lauk sayur buah dan susu

tahukah kamu

makanlah makanan yang segar
karena banyak zat berguna bagi tubuhmu
hindari terlalu sering makan makanan kaleng
atau makan makanan berpengawet

evaluasi diri

apakah kamu sudah mengerti
pelajaran kesehatan mulut dan makanan sehat
biasakanlah makan makanan yang sehat
jika badan kamu sehat
semua kegiatanmu akan lancar

evaluasi bab 12

kerjakan pada buku tugasmu

a bubuhkan tanda (√) pada alat berikut

no	alat untuk merawat gigi dan mulut	benar	salah
1			
2	FRESH UP		
3			
4			
5	SHAMPO		

sumber *dokumentasi penerbit*

b peragakan latihan berikut

1. cara menyikat gigi bagian depan
2. cara menyikat gigi bagian dalam
3. cara berkumur yang benar
4. cara memilih makanan yang sehat
5. cara mencuci buah dan sayur

evaluasi semester 2

kerjakan pada buku tugasmu

a pilihlah jawaban yang paling tepat

1 permainan berjalan dan berlari adalah ____
   a permainan kalajengking
   b permainan di sini di sana di tempat
   c permainan meloncat ke kanan kiri
2 permainan kamu kursiku melatih gerak ____
   a melompat
   b menekuk
   c tegak
3 sikap berdiri yang baik adalah ____
   a kepala menunduk
   b kepala tegak
   c pandangan ke bawah
4 pemanasan dilakukan ____
   a sebelum olahraga
   b selama olahraga
   c setelah olahraga
5 sikap pohon ditiup angin merupakan ____
   a latihan peregangan
   b latihan pelemasan
   c latihan keseimbangan

6 gerakan senam lantai adalah ____
   a meluncur
   b guling depan
   c lari di tempat
7 latihan pertama pengenalan kolam renang adalah ____
   a meluncur di dalam air
   b mengapung di dalam air
   c berjalan di dalam air
8 berikut merupakan permainan air ____
   a permainan mengambil bola yang dilempar
   b permainan ular ularan
   c permainan kalajengking
9 buah dan sayur mengandung banyak ____
   a lemak
   b vitamin
   c protein
10 gigi yang paling depan disebut ____
   a gigi taring
   b gigi geraham
   c gigi seri

b jawablah pertanyaan berikut

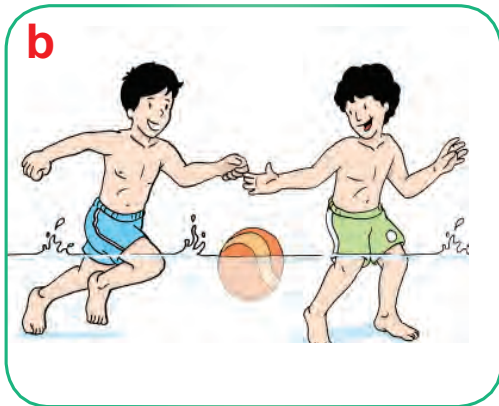
1 sebutkan sikap tubuh berikut

a ______________________

b ______________________

2 sebutkan yang dilakukan reno di kolam renang

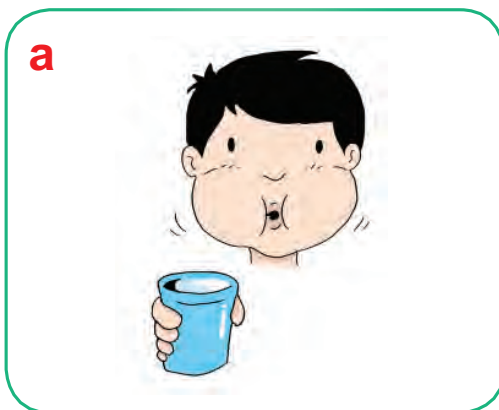
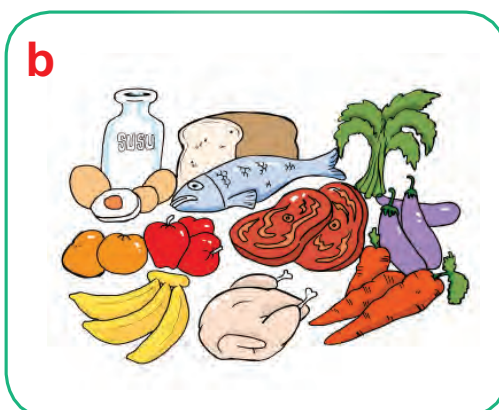
a ______________________

b

sumber *dokumentasi penerbit*

3 sebutkan nama benda atau kegiatan pada gambar berikut

a

sumber *dokumentasi penerbit*

b

sumber *dokumentasi penerbit*

daftar pustaka

Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Isi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Benjamin, Carol Lea. 2007. *Dasar-Dasar Lari*. Bandung: Angkasa.

Djumidar A. Widya, Moch. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Giriwijoyo, Santoso. 2005. *Ilmu Faal Olahraga.* Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

John dan Mary Jean Traetta. 2007. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola.* Bandung: Pakar Raya.

Nurrika, Dieta dan Kamaludin L. 2007. *Mengenal Gizi untuk Pemula*. Bandung: Pribumi Mekar.

Prusak, Keven A. 2007. *Permainan Bola Basket.* Yogyakarta: Citra Aji Parama.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI.* Jakarta: Litera Prenada Media Group.

Sobardan, Dadan A. 2006. *Mengenal Makanan Sehat*. Bandung: Karya Mandiri Pratama.

Tim CBM. 2007. *Bagaimana Merawat Tubuh?* Bandung: Citra Praya.

Tim Penulis Sanggar Mandiri. 2007: *Seri Hidup Sehat: Anak Sehat*. Bandung: Karsa Mandiri.

senarai

bak : tempat penampungan air
bangau : hewan yang memiliki kaki dan leher yang panjang
banjar : barisan memanjang ke belakang
cerna : pengolahan makanan di dalam tubuh
diare : sakit perut
email : lapisan gigi paling luar
gigi geraham : gigi paling belakang untuk mengunyah makanan
gigi seri : gigi paling depan untuk memotong
gigi taring : gigi di pinggir untuk mencabik makanan
imunisasi : upaya untuk memberikan kekebalan tubuh dari luar
kelainan : tidak normal
keseimbangan : berada tetap pada satu titik
melompat : berpindah posisi dengan mengangkat satu kaki dan menurunkannya dengan cepat
meloncat : mengangkat dua kaki secara bersamaan
menekuk : melipat bagian tubuh
oralit : obat sakit perut
otot : daging
pelemasan : kegiatan untuk mengendurkan otot
pesawat : kapal terbang
postur : bentuk tampilan
pemanasan : kegiatan untuk meningkatkan suhu tubuh

peregangan : kegiatan untuk mengendurkan otot dan sendi
peragaan : contoh praktik
putaran : gerak melingkar
renang : kegiatan yang dilakukan di air
sakit : keadaan tidak nyaman
tulang : bagian tubuh yang berguna untuk menopang tubuh

indeks

lampiran

A. Lampiran 1

Tes Kebugaran Jasmani
untuk Anak Usia 6 hingga 9 Tahun

A. Rangkaian Tes

Tes Kebugaran Jasmani untuk anak usia 6 hingga 9 tahun putra dan putri terdiri atas:

1. Lari 30 meter;
2. Gantung siku tekuk;
3. Baring duduk, 30 detik;
4. Loncat tegak;
5. Lari 600 meter.

B. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari (lapangan datar dan tidak licin)
2. *Stopwatch*
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal
7. Papan berskala untuk lompat tegak
8. Matras
9. Serbuk kapur
10. Penghapus
11. Formulir tes dan alat tulis
12. Peluit

C. Tabel Penilaian

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Usia 6–9 Tahun

Lari 30 meter (detik)	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter (menit)	Nilai	Kategori
s.d – 5,5	40 ke atas	17 ke atas	38 ke atas	s.d. – 2,29	5	Baik Sekali
5,6 – 6.1	22 – 39	13 – 16	30 – 37	2,40–3,00	4	Baik
6,2 –6,9	9 – 21	7 –12	22 – 29	3,01 – 3,45	3	Sedang
7,0 – 8,6	3 – 8	2 – 6	13 – 21	3,46 – 4,48	2	Kurang
8,7 - dst	0 – 2	0 – 1	12 dst	4,49 – dst	1	Kurang Sekali

B. Lampiran 2

Tes Antropometrik

Alat Tes : **Tes Indeks Massa Tubuh**

Tujuan : untuk mengetahui status gizi seseorang, apakah dalam keadaan normal, kurang, atau lebih.

Alat : (1) pengukur tinggi badan, yaitu *microtoise*
(2) timbangan yang standar

Petugas : (1) pengukur tinggi badan, berat badan
(2) pencatat skor

Prosedur : **Mengukur tinggi badan** dilakukan jika anak usia sekolah mampu berdiri sendiri tanpa bantuan orang lain. Peserta tes berdiri tegak menghadap lurus ke depan, kepala dalam posisi tegak, mata horizontal dengan telinga, bahu tegak, tidak ditarik ke belakang, kepala, bahu, siku, pinggul, dan tumit menempel tanpa alas kaki.

Mengukur berat badan dilakukan dengan cara peserta tes berdiri tegak di atas timbangan dengan memakai baju seminimal/seringan mungkin dan tanpa memakai alas kaki. Berat badan ditimbang dengan alat timbang yang standar.

Ketepatan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mendeteksi perbedaan komposisi tubuh secara individual relatif lebih rendah dibandingkan dengan teknik pengukuran lemak lipatan kulit (*skinfold*).

untuk mengetahui nilai antropometrik siswa (peserta tes) digunakan rumus *Kaup Devenport* sebagai berikut:

$$\frac{\text{Berat Badan (gram)}}{\text{Tinggi Badan}^2\text{ (cm)}} = \frac{BB}{TB^2} = \text{nilai}$$

Kriteria Penilaian :

Nilai		
< 1,83	:	Amat kurus
1,83 – 2,03	:	Kurus
2,04 – 2,39	:	Normal
2,40 – 2,57	:	Gemuk
> 2,57	:	Germuk sekali

C. Lampiran 3

Daftar Nama Organisasi Induk Olahraga di Indonesia

Berikut ini adalah nama organisasi induk cabang olahraga yang ada di Indonesia diurutkan berdasarkan nama cabang olahraga serta singkatan namanya yang diakui oleh KONI/Komite Olahraga Nasional Indonesia, yaitu sebagai berikut.

1. Aero Sport = Federasi Aero Sport Indonesia (FASI)
2. Anggar = Persatuan Anggar Seluruh Indonesia (IKASI)
3. Atletik = Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI)
4. Baseball = Perserikatan Bisbol dan Sofbol Amatir Seluruh Indonesia (PERBASASI)
5. Berkuda = Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia (PORDASI)
6. Berlayar = Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia (PORLASI)
7. Biliar = Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia (POBSI)
8. Binaraga = Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia (PABBSI)
9. Bola Basket = Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI)
10. Bola Voli = Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI)
11. Boling = Persatuan Boling Indonesia (PBI)
12. Bulu Tangkis = Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI)
13. Catur = Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI)
14. Dayung = Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)
15. Drum Band = Persatuan Drum Band Indonesia (PDBI)
16. Golf = Persatuan Golf Indonesia (PGI)
17. Gulat = Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia (PGSI)
18. Judo = Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI)
19. Karate = Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI)
20. Kartu = Gabungan Bridge Seluruh Indonesia (GABSI)
21. Kempo = Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia (PERKEMI)
22. Kesehatan Olahraga = Kesehatan Olahraga Republik Indonesia (KORI)
23. Liong & Barongsai = Persatuan Liong & Barongsai Seluruh Indonesia (PLBSI)
24. Menembak = Persatuan Menembak dan BerburuIndonesia (PERBAKIN)
25. Motor = Ikatan Motor Indonesia (IMI)

26. Olahraga Air = Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI)
27. Olahraga Cacat = Badan Pembina Olahraga Cacat (BPOC)
28. Olahraga KORPRI = Badan Pembina Olahraga Korps Pegawai Republik Indonesia (BAPOR KORPRI)
29. Olahraga Mahasiswa = Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI)
30. Olahraga Pelajar = Badan Pembina Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia (BAPOPSI)
31. Olahraga Sepeda = Ikatan Sport Sepeda Indonesia (ISSI)
32. Olahraga Wanita = Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia (PERWOSI)
33. Panahan = Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI)
34. Panjat Tebing = Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI)
35. Pecak Silat = Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)
36. Selam = Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia (POSSI)
37. Senam = Persatuan Senam Indonesia (PERSANI)
38. Sepak Takraw = Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PSTI)
39. Sepakbola = Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI)
40. Sepatu Roda = Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia (PERSEROSI)
41. Ski Air = Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia (PSASI)
42. Sport Dance = Ikatan Olahraga Dansa Indonesia (IODI)
43. Squash = Persatuan Squash Indonesia (PSI)
44. Taekwondo = Taekwondo Indonesia (TI)
45. Tarung Derajat = Keluarga Olahraga Tarung Derajat (KODRAT)
46. Tenis = Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI)
47. Tenis Meja = Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI)
48. Tinju = Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PERTINA)
49. Wartawan Olahraga = Seksi Wartawan Olahraga Persatuan Wartawan Indonesia (SIWO PWI)
50. wushu = Wushu Indonesia (WI)